

Помощь рядом:

Практическое руководство для
переживших самоубийство близкого
человека (перевод с английского)

Пособие создано при поддержке организаций:



Public Health
England



National
Suicide Prevention
Alliance

Эта брошюра посвящена тем, кто скорбит о смерти важного для себя человека. При ее написании участники вспоминают Кристин, Даниила, Джеймса, Джуди и Мэтью.

Брошюра разработана так, чтобы помочь вам выбрать, какие разделы наиболее вам необходимы на каком-то этапе. Она не предназначена для чтения от корки до корки.

Вашей семье, друзьям или коллегам также может быть полезно ознакомиться с этим руководством, для того, чтобы они попытались понять и поняли, *что* вы переживаете и *как* правильно помочь.

В некоторых разделах основное внимание уделяется тому, как вы можете себя чувствовать; в некоторых - что может произойти. Здесь вы прочитаете о возможных источниках помощи для себя. К тому же, она содержит высказывания людей, которые скорбели и испытали что-то из того, что сейчас чувствуете вы.

Содержание

Введение 2

1	Что вы можете чувствовать	3
	Как люди скорбят	4
	После самоубийства	4
	Как вы себя чувствуете?	5
	Что может (не может) помочь	13
	Поговорите с кем-то сейчас	14
2	Что может случиться	15
	Позвольте людям знать	16
	Люди, которых вы можете встретить в первые несколько дней	17
	Дни и недели после смерти близкого человека	19
	Что еще может случиться	25
	Взаимодействие с прессой	28
	Контактная информация	32
3	Близкие люди человека, который умер	34
	Партнеры	35
	Родители	36
	Дети и молодые люди	38
	Сиблинги	41
	Друзья	43
	Пожилые люди	44
	Люди с ограниченными интеллектуальными возможностями	44
	Если на вас повлияло самоубийство знакомого или незнакомца	46
	Роль культуры и веры	47
4	Помогите тому, кто пострадал из-за суицида	49
	Родственник или друг	50
	Коллеги или подчиненные	51
	Ученик/студент	52
5	Преодоление и построение перспективы	53

Введение

Когда вы впервые узнаете, что кто-то умер в обстоятельствах, связанных с самоубийством, у вас может возникнуть целый ряд эмоций. Например, это могут быть недоумение и неуверенность в том, что думаете или делаете.

Мы надеемся, что вам будет полезна информация о том, что вы можете чувствовать, о различных практических вопросах, с которыми вам, вероятно, придется столкнуться, и предложения по получению дальнейшей помощи и поддержки в ближайшие недели и месяцы.

Составители и соавторы этой брошюры только попытаются приблизиться к тому, что вы чувствуете. Наша брошюра не заменит разговор с близкими людьми или с человеком со службы поддержки. Здесь собраны слова людей, которые пережили самоубийство близких и, возможно, испытали что-то из того, что Вы сейчас переживаете.

Мы хотели бы выразить сочувствие и надеемся, что это руководство будет для вас поддержкой и укрепит уверенность в том, что вы не одиноки.

«В том хаосе, в котором я был после смерти, моего партнера когда я чувствовал одиночество и отчаяние, мне помогло почитать что-то, где описывалось, что я чувствовал и что происходило. Тогда возникало ощущение, что рядом находятся люди, которые знают, что я переживаю».

Майк, у которого умер партнер.

1

Что вы можете чувствовать

Возможно, у вас возникнет желание прочесть эту информацию вскоре после чьей-то смерти, или же спустя недели, месяцы, годы.

В этом разделе основное внимание уделяется эмоциям, которые испытывают люди, потерявшие близких, и чувствам, которые усиливаются, когда причиной смерти стало самоубийство.

Как люди скорбят

Скорбь так же уникальна, как и вы, и так же индивидуальная, как отпечаток пальца. Каждый человек будет действовать по-своему, потому что все мы разные - даже в одной семье. У каждого были свои отношения с умершим, опыт других потерь и различные уровни поддержки.

Все люди выражают свои чувства по-разному. Некоторые считают полезным делиться чувствами и мыслями. Кому-то очень трудно плакать или словесно выражать свои чувства, но это не означает, что они расстроены меньше, чем те, кто не может перестать плакать.

Вы можете заметить, что люди подсказывают вам, как вы должны себя чувствовать: («Вы, наверное, должны чувствовать себя очень..») или говорят, что вам следует скорбеть определенным образом («Вам бы лучше ..»). Скорее всего, эти советы даны из добрых побуждений, но помните, что каждый скорбит по-разному. Поэтому, в первую очередь, слушайте себя и найдите свой собственный путь. Важно помнить, что нет установленных правил или этапов, и нет правильного или неправильного способа чувствовать.

Люди могут предполагать, что только близкие семьи скорбят, однако, многие люди могут страдать. Вы можете быть близким другом человека, коллегой или, возможно, вы как профессионал участвовали в оказании помощи до или после его смерти. Ваши переживания об утрате не получили такого же признания или понимания как горе членов семьи, но это не отменяет и не умаляет ваших чувств.

Как вы себя чувствуете?

Люди часто спрашивают: «Как вы?», и на это невозможно ответить. Когда кто-то внезапно умирает, может так случиться, что вы будете переживать настоящую бурю из чувств и мыслей. В этой брошюре описываются некоторые эмоции, которые вы, может быть, почувствуете, когда кто-то, о ком вы беспокоитесь, умирает.

Гнев

Люди, которые скорбят, часто испытывают гнев. Вы можете сердиться на человека за то, что он умер и оставил после себя столько боли, или потому, что вас оставили с множеством практических вопросов, а вы не чувствуете себя готовым это сделать. Вы можете злиться на кого-то, кто подвел вас, на тех, кому вы верили или тех, кто должен был лучше заботиться об ушедшем. Если вы — верующий человек, может быть, вы будете сердиться на своего Бога. Попытка найти кого-то виновного в смерти — распространенная реакция. Иногда гнев может подавляться, он может длиться в течении какого-то времени, может уходить, это все может происходить довольно долго.

«Моё отношение к ней изменилось, я даже стала злиться на то, что она сделала, когда я увидела, как страдают её родители. Я злилась и на себя за то, что не сказала её матери, что беспокоилась о ней. В то время я чувствовала, что должна быть верна своей подруге».

Вики, у которой умерла подруга



«Это как падение костяшек в домино, и интересно, когда и как оно началось и какие действия могли бы остановить это движение. Я часто размышляла о том, что бы произошло, если бы мы не переехали в наш новый дом, если бы я не оставил свою работу, если бы мы не отправились в отпуск за два месяца до её смерти, если бы я уделял ей больше внимания или давал больше личного пространства, если бы сказал больше, или бы сказал меньше...»

Роджер, у которого умерла жена

Защитное поведение

Нам бывает непонятно, что делать с навязчивыми вопросами или неприятными комментариями других людей. И вы можете словить себя на том, что будете сопротивляться такому поведению. Иногда может быть трудно перестать держать оборону и открыто говорить о том, как вы себя чувствуете. Некоторые говорят, что легче поговорить с теми, кто, как и вы, потерял близкого человека в результате самоубийства

Депрессия и тревога

Иногда люди чувствуют, что теряют контроль над своим психическим здоровьем, потому что горе настолько велико. Это может быть чувство, которое приходит и уходит. Иногда вы можете почувствовать, что эти чувства укоренились.

Отчаяние

Люди, потерявшие близких из-за самоубийства, могут задаться вопросом о том, могут ли они жить без человека, который умер. Для кого-то это может быть мимолетная мысль; для других это может привести к глубокому отчаянию, которое провоцирует мысли о самоубийстве.

«Я потратил много времени, пытаюсь понять, почему мой сын лишил себя жизни. Я принял все эти чувства, которые делали мне все хуже и хуже. Я хотел просто свернуться в клубок и пусть бы жизнь проходила мимо меня. Я оказался в критической точке и отчаянно пытался убежать от постоянных страданий, которые испытывал. Именно в этот момент я решил, что мне нужно поделиться тем, что я чувствую. Это было как переключатель. И поскольку я начал говорить о том, что я чувствую, я нашел в себе силы двигаться дальше».

Дин, у которого умер сын

Неверие

Некоторым людям трудно принять, что кто-то умер, и что человек больше не будет частью их жизни. Это естественно - бороться с верой в то, что произошло, особенно если человек умер от самоубийства. Мы со временем принимаем реальность их смерти, хотя все еще сомневаемся в том, что произошло.

Страх

Нас может пугать наше горе; мы переживать неопределенность, потому что все изменилось. Иногда люди боятся того, какая будет жизнь без умершего человека, или того, какое влияние будет иметь эта смерть на других. Может быть сложно представить себе другое будущее.

Чувство вины

Иногда люди могут чувствовать себя виноватыми. Вы можете чувствовать вину за то, что сделали или чего не сделали, что сказали или чего не сказали. Может быть, вам поможет мысль о том, что только человек, который умер, знает, почему он больше не мог жить. Чувство подавляющей вины может быть одной из главных причин, по которым тяжелая утрата из-за самоубийства настолько болезненна, и это не то чувство, которое может уменьшить кто-то другой, напоминая обо всем хорошем, что вы сделали для умершего.

«Его смерть забирала каждую минуту каждого часа каждого моего дня. Только в редких случаях я отвлекалась от этих мыслей, но сразу чувствовала вину за то, что не испытывала боль».

Ширли, у которой умер сын.

Оцепенение

Некоторым людям трудно что-то чувствовать. Люди, которые испытывают это оцепенение, могут переживать вину за то, что не выражают горе через плач или разговоры, особенно когда другим вокруг них может оказаться легче. Иногда требуется время, чтобы боль прорвалась. Из-за этого сложно бывает отвечать на вопросы типа «Как вы себя чувствуете?», потому что ответа на них иногда просто нет.

Физические реакции

После того, как кто-то умер, частые реакции для тех, кто остался, - чувствовать физическое недомогание: головные боли, расстройство желудка и недомогание. Поскольку вам плохо, вы можете оказаться менее стойким к простуде, чем обычно. Вы можете почувствовать, что не хотите есть, или что вы едите и пьете больше, чтобы принести себе облегчение. У вас могут возникнуть проблемы с засыпанием или сном, или вы можете хотеть спать весь день.

Тоска

Существует иное переживание печали - тоска. Это может быть буквально физическое ощущение: желание видеть, прикоснуться, удерживать или ощущать запах. Это может быть почти душераздирающее желание - чтобы умерший вернулся хотя бы на мгновение.

Вопрос: «А что, если...?»

Когда люди теряют близких в результате суицида, они могут чувствовать, что они могли или должны были это предотвратить. Каждый, кто оказывается в подобной ситуации, пытается понять, что он упустил или мог бы сделать иначе. Последние разговоры с ушедшим могут снова и снова проигрываться в голове. Вы можете продолжать сомневаться в себе и в окружающих днями, неделями и даже годами. Скорее всего, вы давали человеку всю свою поддержку, любовь и заботу. В то же время, человек, отнимающий у себя жизнь, мог никак не показывать своё отчаяние окружающим.

" Я заключила с собой уговор, который у меня иногда получается сдерживать, а иногда нет - что я сосредоточусь на счастливых воспоминаниях о временах, которые мы провели вместе, а не полных вины "а что, если бы?..", которые не дают мне ничего, кроме боли ".

Эми, у которой погибла мама.

Вопрос: «Почему?»

Люди, потерявшие близких в результате суицида, могут остаться перед важным не отвеченным вопросом: «Почему?». Он будет возникать снова и, оставшись без ответа, может никогда не исчезнуть окончательно. Но причины суицида, как правило, очень сложны. Различные ситуации и переживания влияют на людей совершенно по-разному. На самом деле, только погибший может наверняка знать, почему дальнейшая жизнь не представлялась ему возможной.

«Через какое-то время я поняла, что придется отдать ему ответственность за его решение, в каком бы состоянии он тогда ни был, потому что даже если бы мне дали ответ на каждое "Почему?" – реальность, боль потери и скорбь остались бы теми же».

Анджела, чей партнер погиб

Отверженность

Как бы вы не пытались понять произошедшее, вы можете почувствовать себя отвергнутым, будто погибший проигнорировал вашу любовь и заботу. Это может проявляться особенно ярко, если вы долго поддерживали человека, страдающего от психического заболевания.

Вы можете чувствовать себя непринятым в кругу близких или в своей общине. Иногда люди не могут справиться с произошедшим и отдаляются, когда они вам необходимы, оставляя вам с чувством одиночества. Некоторые не знают, как реагировать, боятся сказать или сделать что-то не то - и, в результате, не выходят на связь и будто бы игнорируют вас.

Облегчение

У некоторых смерть близкого человека может вызвать облегчение - если он долго страдал от боли или если вы уже давно ожидали его возможной смерти. Это естественная реакция на то, что вы долгий период чувствовали напряжение и стресс, и это не значит, что вам всё равно.

Печаль

Чувство глубокой печали - это, вероятно, самый распространенный ответ на смерть близкого человека. Оно может длиться годами и сопровождать другие эмоции. Вы можете хотеть, чтобы человек вернулся, чтобы всё снова стало так, как раньше. Иногда кажется - люди пытаются сказать вам, что вы злитесь, шокированы или растерянны, а на самом деле вы чувствуете сильную грусть.

Поиск

Потерявшие близкого в результате суицида иногда ищут его. Например, вам может захотеться пойти туда, где человек проводил много времени (на работу, в школу, в любимое место) - на случай, если он там будет. В то же время, некоторые могут избегать таких мест, как в настоящий момент, так и в будущем. Нередко вам может казаться, что вы заметили погибшего в толпе, видели его во сне или случайно называли его имя.

Принятие

Есть вероятность того, что вы примете смерть человека как выбор, который он сделал, исходя из своей ситуации. Люди, чьи близкие покончили с собой после долгих мучений, могут чувствовать принятие того, что те решили положить конец своим страданиям - и в то же время, грустить о том, что произошло.

«Когда мне позвонили, я не удивилась. Я знала, что у моей подруги проблемы, и пыталась поддержать её, как могла – советовала ей обратиться за помощью и так далее. И хотя я себя опустошенной, я смогла принять её решение».

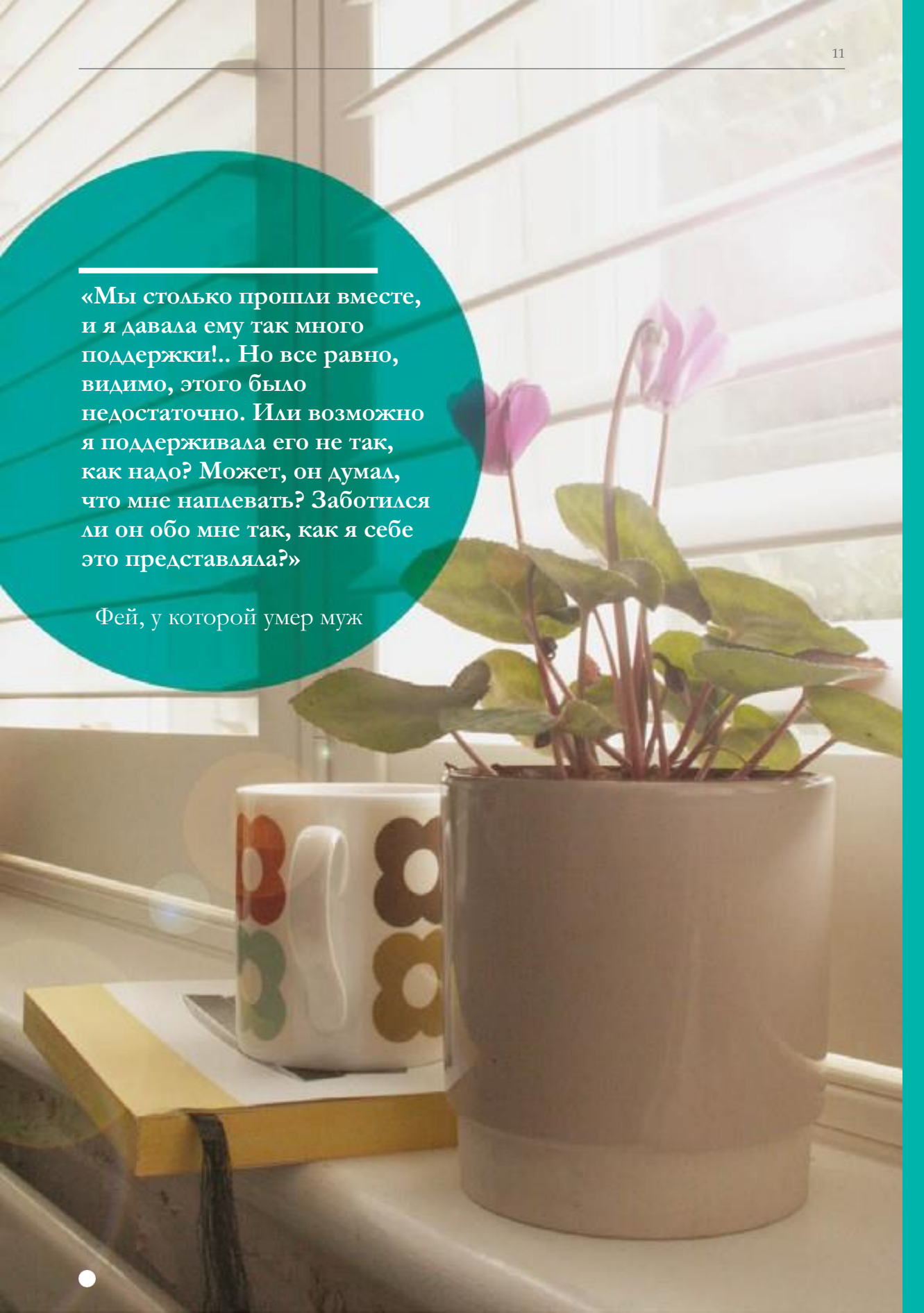
Вики, у которой погибла подруга.

Стыд

Возможно, вас беспокоит болезненное чувство стыда или беспокойства – вы можете думать, что сделали что-то не так или сделали недостаточно для того, чтобы предотвратить эту смерть. Вам может быть стыдно и из-за того, как люди говорят о суициде, и из-за позора, который сопровождает его в нашем обществе.

«Мы столько прошли вместе, и я давала ему так много поддержки!.. Но все равно, видимо, этого было недостаточно. Или возможно я поддерживала его не так, как надо? Может, он думал, что мне наплевать? Заботился ли он обо мне так, как я себе это представляла?»

Фей, у которой умер муж



Шок

Чувство потрясения может продолжаться длительное время. И вы можете ощущать его во многих отношениях. Может показаться, что вы потеряли способность нормально дышать - как будто кто-то пробил дыру через вас, или вы глубоко вдохнули и не можете выдохнуть. Или вы можете почувствовать, что потеряли способность выполнять ежедневные задачи и что отдалены от того, что происходит вокруг.

Стигма

Многие находят, что тяжелая утрата от самоубийства как-то выделяет их и влияет на реакцию людей. Некоторые считают, что легче комментировать вопросы о смерти по-другому. Другие могут не знать, что говорить. Люди, потерявшие близких из-за самоубийства, часто говорят, что они чувствуют, как их осуждают, в некотором отношении этого бы не произошло, если бы их близкий умер по-другому. В обществе существует клеймо в разговоре о самоубийстве, которое, возможно, и вынуждает людей избегать этой темы.

«Иногда я чувствую, что люди судят о жизни моей мамы по ее смерти. Ее клеймо – ярлык «самоубийство». Если кто-то умирает от рака или аварии, их не обвиняют, не воспринимают их смерть как недостаток. Но в случае с самоубийством мне все время приходится объяснять, какой она была доброй, любящей и уступчивой. Что она не была эгоистичной, она сделала это не для того, чтобы привлечь внимание, а из-за того, что депрессия лишила ее желания жить».

Люси, у которой умерла мама.

Суицидальные мысли

У некоторых людей, потерявших родственников в результате самоубийства, могут возникать мысли о суициде. Если вы обнаружите, что это происходит с вами, обратитесь за помощью. Пожалуйста, поделитесь с кем-то, как вы себя чувствуете, и позвольте им внимательно следить за вами, пока вы чувствуете себя уязвимым и переполненным отчаянием.

«Я тоже чувствовала себя самоубийцей. Но потом мою голову пронизывали приступы вины: как я могла чувствовать себя таким образом, когда мои два мальчика и муж нуждались во мне в тот момент больше, чем когда-либо?».

Ширли, у которой умер сын.

Что может помочь

Люди, которые понесли утрату по причине самоубийства, говорят, что помочь может следующее:

- **Выражение своих чувств и мыслей:** находите способы выпустить свои чувства и пусть рядом будут люди, которые могут выслушать и принять.
- **Сохранение памяти:** например, поговорите об ушедшем человеке, посмотрите его фотографии, видеоролики, посетите места, которые напоминают о нем, можно сделать коробку с билетами, открытками, фотографиями и т. д. Можно подготовить журнал или блог о нем или продолжать делать то, что вы делали вместе.
- **Разработка ритуалов:** найдите способ каким-то образом вспомнить и почтить его жизнь, например, посетите его особое памятное место, создайте мемориал в его память или просто выполняйте какое-то знаковое действия: можно, например, зажигать свечу в одно и то же время каждую неделю.
- **Участие в мероприятиях:** вы можете продолжать делать то, чем вы наслаждались раньше, – спорт, социальные мероприятия или музыка.
- **Опишите свои чувства на бумаге:** может быть, вы не готовы поговорить с кем-то, но ваши мысли и чувства могут вам помочь.
- **Позаботьтесь о себе:** хорошо кушайте и достаточно спите.
- **Проводите время на свежем воздухе:** выходите из дома для смены обстановки, общайтесь с природой или выполняйте упражнения.
- **Встреча, разговор или чтение слов других людей,** которые потеряли близких по причине суицида.
- **Разработка «эмоциональной аптечки первой помощи»:** соберите несколько вещей, которые могут помочь, когда вы чувствуете себя грустным, злым или когда вам плохо (список песен, ваш любимый шоколад, мячик или подушка для битья).

Что НЕ может помочь

Люди, которые понесли утрату из-за самоубийства, говорят, что следующие вещи не помогут:

- **Избегайте разговоров о том, что произошло:** хотя в начале это может быть сложно, поговорите с кем-то, кому вы можете доверять.
- **Больше пейте, принимайте наркотики:** может возникнуть соблазн попытаться избавиться от боли произошедшего события, но краткосрочное забвение не отменит грусть и, скорее всего, заставит вас почувствовать себя хуже.
- **Поспешите принимать важные решения:** возможно, лучше подождать некоторое время, прежде чем вносить серьезные изменения в свою жизнь.
- **Рискуйте:** после того, как кто-то близкий умер, вы можете задуматься – «а в чем смысл всего этого?». И рискнуть своим здоровьем, например, слишком быстро управляя автомобилем. Попробуйте поговорить с кем-то, кому вы доверяете, если вы считаете, что рискуете своей безопасностью.
- **Не обращайтесь за помощью:** вы можете почувствовать, что не можете просить о помощи, поскольку беспокоитесь, что будете казаться слабым. Или вам может казаться, что вы не должны беспокоить других людей, когда они скорбят (например, членов вашей семьи) или, когда они заняты (например, вашего врача). Но то, что вы чувствуете, очень важно, и помните, что есть люди, которые хотят помочь.

2

Что может случиться

Когда вы сталкиваетесь с внезапной смертью кого-то, особенно в первые дни, будет несколько практических вопросов, которые необходимо решить.

В этом разделе содержится информация, которая поможет вам в решении этих вопросов.

Позвольте людям знать

Одна из первых и самых сложных проблем, с которой вы можете столкнуться, – дать другим понять, что произошло: это могут быть семья, друзья, коллеги или соседи.

Вы имеете право рассказать другим, когда будете готовы, и рассказать все, что вы хотите, о том, как умер близкий вам человек. Однако большинство людей предпочитают рассказывать все сразу, потому что иначе приходится хранить все в секрете и беспокоиться о том, что правда может раскрыться сама.

Исключительно Ваше право не отвечать на вопросы, если вы не чувствуете, что готовы говорить об этом или считаете их неуместными.

Скорее всего, вам придется столкнуться с тем, что окружающие могут растеряться, обсуждая с вами сложившуюся ситуацию, и могут отвечать совершенно безумно. Но поверьте, для них это такой же шок. Это трудно, но постарайтесь быть сдержанным, не стоит обижаться на их неуместные ответы или фразы, ведь это всего лишь первая реакция. В разделе 3 вы найдете несколько советов о том, как сообщить о суициде детям или подросткам.

Люди, которых вы можете встретить в первые несколько дней

Возможно, вы уже встречали людей из полиции. Вам может быть трудно при взаимодействии с ними, т. к. необходимо сосредоточиться на выяснении того, как человек умер. Даже если причина кажется очевидной, они должны полностью выполнить свою работу. Для некоторых это может показаться навязчивым и неуместным, но мы надеемся, что привлеченные профессионалы будут достаточно добрыми и чувствительными при выполнении своей работы.

Полиция

Представители полиции должны убедиться, что никто не был причастен к смерти человека, поэтому им придется задавать вопросы, чтобы выяснить, как умерший вел себя за несколько дней/недель до своей смерти. Возможно, вы знали, что человек боролся с каким-то обстоятельствами и был несчастлив; или же его смерть вызвала у вас шок.

Вас могут попросить подтвердить его личность, увидев его самого либо по фотографии. Иногда полиции могут потребоваться личные вещи погибшего, но их вернут. Вы можете попросить офицера записать для вас свое имя и контактный номер, на случай, если у вас возникнут вопросы после их ухода.

A photograph of a bedroom interior. In the foreground, a wooden table is covered with a white cloth featuring a colorful floral embroidery. On the table are several items: a silver-framed photograph, a white ceramic jar with a floral pattern, a small white container, a stack of books, a pen, and some crumpled white paper. In the background, a bed with a wooden headboard and a white lamp with a conical shade are visible. A large magenta circle is overlaid on the right side of the image, containing text.

«В тот день, когда она умерла, полиция забрала некоторые вещи из-под ее постели, и я помню, что думала: «Нет, я хочу, чтобы вы все оставили, я не хочу, чтобы вы что-то брали». Но они были очень осторожны, и все вернули».

Эми, у которой умерла мама.

Дни и недели после смерти близкого человека

Следующая информация подготовлена, чтобы вы понимали, какие практические вопросы могут последовать в ближайшие дни и недели. В зависимости от обстоятельств, связанных со смертью, может возникнуть необходимость особого рассмотрения дела.

Результаты вскрытия

Иногда следователь решает запросить посмертное обследование, чтобы понять, как человек умер. О решит, какой тип экспертизы наиболее подходящий, но обычно процесс включает в себя осмотр внутренних органов судебно-медицинским экспертом (патологоанатомом). По закону следователь не обязан получать ваше согласие на это, но он объяснит, почему нужно принять подобное решение.

Патологоанатом будет стараться учитывать ваши религиозные и культурные убеждения, и, в то же время, при вскрытии будет действовать в рамках закона.

По мере возможности в кабинете следователя вам расскажут, где и когда будет проведена экспертиза. Если посмертное вскрытие сможет показать причину смерти, следователь может решить, что дело закрыто и дальнейшее расследование не является необходимым.

Иногда патологоанатом решает сохранить небольшие участки ткани умерших, а иногда и их органы, которые связаны с причиной смерти или удостоверением личности. В этом случае ближайших родственников уведомят и спросит о том, что они хотят сделать с органами или тканью, которые больше не требуются. Если вы являетесь ближайшим родственником, вы можете попросить, чтобы ткань возвратили, сохранили или удалили надлежащим образом, когда расследование будет завершено.

Первое расследование

В рамках первоначального расследования полиция должна собрать информацию о погибшем. Вас и других людей, которые могут помочь расследованию, как, например, семья и друзья, могут опросить. Вопросы могут касаться того, как вел себя умерший в последние дни до его смерти. Вас также могут спросить и о том, было ли у этого человека психическое расстройство. Данную вами информацию могут записать в отчет и рассматривать как часть расследования. Вы можете попросить копию того, что вы рассказали.

Если умерший оставил записку или сообщение, полиция или следователь могут их изъять. По вашей просьбе они могут предоставить вам копию, вы можете попросить, чтобы вам вернули оригинал после окончания расследования.



Иногда полиция может потребоваться изъятие личных вещей, чтобы удостовериться в личности умершего. Иногда они могут забрать мобильный телефон или компьютер. Они вернут все, хотя это может произойти только по завершению расследования.

Вы можете рассчитывать на доступ ко всем документам и информации, хранящимся у следователя до окончания расследования, и в следственном участке вам в этом помогут. Имейте в виду, что содержание некоторых из этих документов может вас огорчить.

Уход за телом

Во время первого расследования тело умершего обычно находится в морге. Вы сможете увидеть его, если решите прийти туда.

Решение увидеть человека после его смерти

Никто не может принять решение о том, видеть ли человека, который умер; то, что подходит одному человеку, может быть неправильным для другого. Некоторые люди, с наилучшими и добрыми намерениями, могут предложить вам не смотреть на тело. Они могут сказать: «Лучше вспомнить их, какими они были». У вас может возникнуть ощущение того, что это правильно. Но бывают случаи, когда человек не сможет принять смерть, пока не увидит умершего и не попрощается.

Организаторы похорон имеют опыт поддержки людей, которые потеряли своих близких, и могут поговорить с вами об осмотре умершего.

Организация похорон

Даже если следствие еще не открыто, вы можете поговорить с директором похоронного бюро, чтобы начать планирование.

После посмертного расследования, вам должны как можно скорее отдать тело для захоронения или кремации. Если тело не могут отдать в течение 28 дней, то сотрудники соответствующих организаций должны уведомить ближайшего родственника или личного представителя о причинах задержки. Вам выдадут свидетельство о факте смерти. Это документ, который позволит вам организовать похороны. Семьи с небольшим доходом могут получить помощь для оплаты похорон; но этот платеж будет выплачен только после проведения похорон и покроет только основные расходы.

Дознание

Дознание - это публичное слушание в суде с целью установить личность умершего, как и когда он умер, а также того, где произошла его смерть. Расследование должно быть проведено, если: причина смерти не была выявлена после проведения вскрытия патологоанатомом; если было выявлено, что смерть произошла не по естественным причинам; если смерть произошла в тюрьме, при задержании, в том числе в следственном изоляторе, или в больнице; если следователь считает, что есть основания для дальнейшего расследования.

Дознание может проводиться совместно с присяжными, в зависимости от обстоятельств смерти. Это не судебное следствие, целью дознания является исследования причин смерти, а не поиск виновного.

Дознание обычно занимает порядка шести месяцев либо длится столько, сколько понадобится после извещения о смерти. Некоторые случаи более сложные и дознание занимает больше времени.

Следователь требует начать процесс расследования как можно быстрее и эта процедура известна под названием «начало дознания». Обычно это короткая встреча в суде, которая позволяет им отложить полное дознание на более позднюю дату, чтобы было достаточно времени для полноценного сбора информации. Вы имеете право посещать как начало дознания, так и основной процесс, ближайшие родственники также будут извещены о дате проведения следствия.

Большинство дознаний начинается публично, в связи с чем могут присутствовать и другие люди, включая представителей прессы. Вам не обязательно принимать участие в процессе, если только вас не вызвали как свидетеля. Большинство людей не принимают участие в начале процедуры дознания или предварительных слушаниях, но участвуют в основном процессе. Уполномоченный сотрудник вас об этом известит. Если вы все же хотите понять участие в процессе полностью, вам следует посетить зал суда до начала дознания. Таким образом вы сможете познакомиться с окружающими.

Заключение

После предъявления имеющейся информации, служащий сообщит о выявленных фактах (кем был умерший, когда и где он умер и причина смерти) и сделает свое заключение о причинах смерти.

Это может быть один из нескольких вариантов, но они все должны быть сделаны с формулировкой «в отсутствии какого-либо сомнения». Самыми распространенными являются:

- суицид (когда следователь уверен, что человек принял решение о лишении себя жизни)
- дело остается открытым (когда причина смерти окончательное не подтверждена и остаются сомнения)
- случайная смерть или смерть вследствие несчастного случая (когда человек погиб в результате собственных действий или вследствие непредумышленных действий других людей)
- описательный (когда следователь считает, что другие заключения не подходят для данного дела и излагает свою интерпретацию фактов).



«Наше горе было настолько большим, что все формальные процедуры мы делали практически на автопилоте. Нам объяснили, что будет дальше, и мы прошли все вместе: и дознание, и похороны. Они мало что значили по сравнению с тем, что мы чувствовали. У меня хорошая семья и несколько потрясающих друзей, которые сделали все необходимое, и мы принимали участие только тогда, когда было нужно наше присутствие».

Дуг, у которого погиб сын.

Заключение следователя может быть трудно принять, оно может шокировать. Некоторые люди, полностью осознавая, что человек умер, чувствуют себя сбитыми с толку, пока дело «открыто» - это может сделать сложным разговор о том, что, по вашему мнению, произошло. Другие могут более-менее спокойно принимать «открытое» или «незавершенное» дело. Некоторые могут расстроиться из-за заключения о самоубийстве. Сухие факты могут быть недостаточно убедительными.

Вы можете запросить копию отчета о посмертном расследовании и любых других документов, использованных в ходе расследования. Эти отчеты достаточно подробны, поэтому они могут показаться неприятными. Возможно, вы захотите попросить друга или кого-то, кто находится рядом с вами, первыми взглянуть на них. Есть определенная процедура, следуя которой вы также можете запросить запись дознания или стенограмму всего сказанного.

Иногда дознание показывает, что что-то можно сделать для того, чтобы предотвратить будущие возможные смерти. Если это так, то следователь должен написать отчет, в котором обратит внимание организаций или лиц, имеющих право принять соответствующие меры. И обязательно должны последовать ответы этих организаций и людей.

Если человек умер в период оказания психиатрической помощи

Если человек умер во время стационарного лечения или во время пребывания под медицинским присмотром, то службы психического здоровья, вероятно, будут предлагать свою поддержку.

Будет проведено расследование, цель которого состоит в том, чтобы выяснить, можно ли предотвратить подобные смерти в будущем.

Член команды службы охраны психического здоровья должен связаться с вами и расспросить вас и в результате добавить ваше мнение к расследованию. Вы должны быть полностью информированы о происходящем в течении всего процесса, и должен быть выбранный вами или назначенный человек, с которым вы можете связаться, если у вас есть вопросы. Вы можете пригласить своего законного представителя на дознание, чтобы рядом с вами был человек, который может провести вас через процесс, дать советы и помочь задать вопросы. Наличие специалиста с юридической подготовкой тоже может быть полезным, если вы хотите оспорить любые принятые решения или если рассматриваете вероятность подачи иска о компенсации.

Если человек умер в тюрьме или во время задержания

Если человек умер во время задержания, будет проведено расследование, что произошло и получил ли он надлежащую помощь. Это может значить, что вы поговорите с должностными лицами тюремной службы и со следователем. Вам почти наверняка будет назначен сотрудник по связям с семьей из тюремного персонала, который расскажет вам, что произошло и договорится о том, чтобы вы могли посетить тюрьму или камеру в полиции. Возможно, вы захотите, чтобы на вашем расследовании присутствовал ваш представитель.

Когда смерть происходит вне дома

Расследование, посмертное расследование и дознание происходят в районе, где человек умер, а не там, откуда человек родом или где он живет. Это может представлять собой сложность, так как вам придется отправиться на расследование. Если вы являетесь ближайшими родственниками умершего, офицер сделает все возможное, чтобы вы разобрались, что и когда происходит.

Может быть немного сложнее и дороже организовать, чтобы тело человека привезли на похороны «домой», и еще сложнее, если смерть случилась в другой стране.

Вопросы о смерти ребенка

Когда умирает ребенок в возрасте до 18 лет, начинается проверка каждого аспекта в связи с тем, что произошло. За это несет ответственность соответствующая служба. Их запрос проходит вместе с дознанием, его цель – защитить других детей и молодых людей.

Что еще может случиться

Существуют и другие вопросы, которые вы также должны учитывать в зависимости от индивидуальных обстоятельств происшедшего.

Посещение места смерти

Может быть, человек умер в вашем доме, поэтому вам может быть трудно жить там. Вы можете попросить члена семьи или друга остаться с вами на некоторое время. Возможно, у вас возникнет желание на некоторое время уехать из дому. Бывает особенно сложно, если у вас нет альтернативного места для жизни. С другой стороны, остаться дома может быть утешением, если в вас живут какие-то положительные воспоминания.

Возможно, человек умер где-то в другом месте, и вы хотите увидеть, где это было. Это может быть нелегко осуществить, если полиция расследует случившееся и это небезопасно (например, рядом с железнодорожной линией). Если это опасное или недоступное место, вы можете спросить офицера, может ли он помочь вам увидеть место, где произошла смерть.

Может быть, у вас будет чувство, что вы хотите оставить цветы там, где погиб человек, если он был не дома. Это один из способов выразить ваше горе. Также такие памятные места могут поощрять других людей проживать свою жизнь более полно и интенсивно.

Последнее сообщение от умершего

Многие люди умирают от самоубийства, не оставляя сообщения. Это может принести вам сильную боль, когда вы будете пытаться понять «почему так». Если последнее сообщение оставлено, слова из него могут принести утешение: человек воспользовался последней возможностью выразить свои мысли и любовь. Иногда сообщение может вызвать боль и другие противоречивые эмоции: если он испытывал страдания и отчаяние, то тон сообщения может быть злым или обвиняющим.

Как и сам акт самоубийства, последнее сообщение не приносит ответов. Некоторые считают, что может быть полезным написать ответ на такое сообщение, другие решают сохранить или уничтожить его.

Важно помнить: оставленные слова – это то, что человек чувствовал в тот самый конкретный момент, а не то, как строились ваши с ним отношения.



«Я должен проходить через место, где он умер, по 10-15 раз в день. Это приносит смешанные чувства. В большинстве случаев я чувствую, что я нахожусь около мест, где нам было хорошо вместе, и это приносит положительные воспоминания. В другие дни мне сложно, особенно когда приближается его юбилей или день рождения, и все, чего я хочу, это просто чтобы он был рядом со мной».

Лотте, у которого погиб брат.

Информирование

Когда вам выдадут свидетельство о смерти, вы можете начинать сообщать другим о прошедшем (например, в банке, социальных службах и так далее). На странице 32 есть контрольный список, который поможет вам.

Многие банки и коммунальные предприятия (например, газовое хозяйство) специальным образом обучили персонал, чтобы облегчить задачу людям, понесшим утрату; вы можете поискать на веб-сайте организации контактные номера и сразу дать понять тему, о которой будете говорить по телефону.

Регистрация смерти

После дознания следователь незамедлительно уведомит соответствующие местные службы, которые регистрируют информацию о смерти. В большинстве случаев вам не придется регистрировать смерть лично. Через какое-то время вы сможете получить копии свидетельства о смерти.

Воспользуйтесь имеющимися услугами

После регистрации смерти вам может быть полезно воспользоваться помощью социальных служб или телефонов доверия и просто еще раз рассказать о том, что произошло и как вам с этим.

Страхование жизни

В некоторых полисах страхования жизни есть пункт (иногда указанный мелким шрифтом), который делает страхование недействительным, если человек умирает от самоубийства в течение определенного времени после подписания полиса. Такие компании специальным образом обучили своих сотрудников, которые занимаются вопросами в связи с чьей-то смертью, и они смогут деликатно и полно прокомментировать все, что вы хотели бы знать.

Пособия по утрате

Возможно, у вас есть право на получение пособия по утрате после того, как ваш близкий человек погиб. Они различаются в зависимости от ваших с ним отношений, ваших изменившихся обязанностей со времени его гибели (например, вы стали ухаживать за его детьми или внуками). Для получения актуальной информации посетите сайт www.gov.uk.

Взаимодействие с прессой

По причинам, которые иногда трудно понять, суицид часто привлекает внимание прессы.

Вас могут окружить журналисты и фотографы с расспросами о подробностях о вашем близком человеке и обстоятельствах его смерти. Это особенно вероятно, если смерть произошла в публичном месте, или ушедший был слишком молод.

Несмотря на все используемые прессой методы давления, помните, что вы имеете право не взаимодействовать со СМИ и не говорить ничего об умершем, если не хотите. Кроме того, вы можете попросить журналистов не распространять информацию о смерти близкого человека – иногда такие попытки бывают успешны.

Если же вмешательство СМИ предсказуемо, семьи и близкие могут подготовить для медиа заявление об умершем, в котором можно описать как фактическую информацию (имя, возраст и прочее), так и краткий портрет его личности (что человек любил, каким его запомнят и тому подобное). Таким образом, у близких суицидента появляется возможность чуть больше контролировать распространение информации. Это заявление также может выражать вашу готовность или неготовность комментировать ситуацию и давать интервью – сейчас или позже. Прежде чем вступать в разговор с журналистами, всегда следует просчитывать возможные последствия разглашения информации. Нет гарантий, что СМИ в своих публикациях будут использовать именно те данные, которые предоставили им вы. Они могут

проделать собственное исследование и воспользоваться любой доступной информацией, в том числе, например, фотографиями из социальных сетей.

Отметим, что, имея в своём распоряжении фотографию человека, СМИ могут использовать её в любое время для каких-то подходящих событий (например, для иллюстрации аналогичного случая). Разумеется, трудно быть готовым к моменту, когда вы внезапно обнаружите фотографию вашего знакомого спустя месяцы или годы после его смерти в связи с другим подобным случаем.

Иногда заголовки о происшедшем могут выглядеть как способ разделить жизнь человека с более широкой аудиторией. Некоторые люди видят в публичных заявлениях способ сохранить память об умершем, или хотят привлечь внимание общественности к проблеме суицида в надежде предотвратить подобные случаи. Помните, вы всегда имеете право выбора, будет ли вам комфортно, высказываясь публично.

Существуют специально разработанные британской общественной благотворительной организацией «Samaritans» руководства для СМИ о том, как подавать информацию о суицидах в прессе, и вы можете пожаловаться, если эти правила нарушаются. Эта организация также может помочь составить жалобу и предложить вам поддержку в связи с утратой вашего близкого вследствие его суицида.

Вы можете обратиться и в такую структуру, как Независимая организация по контролю стандартов прессы, если подвергаетесь назойливым вмешательствам и расспросам журналистов, или если считаете, что публикация вредит чьей-либо безопасности. Так, иногда близкие находят, СМИ предоставляют искажённую информацию об ушедшем.



«Видеть свою историю в журнале, напечатанную черным по белому, и видеть, как он улыбается мне со страниц этого журнала, было невыносимо. Но через какое-то время я стала получать письма от читателей, они прониклись нашей историей и поняли, что не одиноки в своих переживаниях».

Анжела, у которой умер партнер.



Социальные сети

Все более распространенным аспектом потери является роль социальных сетей. Возможно, вы хотите держать то, что случилось, в тайне, но версии происшедшего уже, может быть, циркулируют в Интернете. Это одна из причин, почему, хотя это тяжело и болезненно, лучше быть честным о том, как человек умер.

Может быть, вы хотите оставить сообщение о смерти на страницах социальных сетей умершего человека. Прежде чем вы это сделаете, подумайте, может ли быть более деликатный способ сообщить эту новость людям; что-то подобное из новостных лент в социальных сетях может совершенно шокировать, особенно когда рядом нет поддержки. Подумайте также, кто будет читать эту новость – как сейчас, так и потенциально в будущем, и тот факт, что они могут реагировать не очень благожелательно.

После смерти страницы социальных сетей также используют как место для воспоминаний и фотографий умершего. Много людей говорят об особых теплых чувствах, которые приносят такие воспоминания. Возможно, это побудит кого-то к тому, чтобы продолжать отмечать дни рождения и другие важные годовщины, связанные с погибшим.

«Возможность поделиться историями о ней в Фейсбуке и читать воспоминания других людей успокаивали меня. Бывают времена, когда у меня действительно грустное настроение, но возможность сразу же поговорить с другими о том, что я чувствую, и затем услышать моих друзей действительно мне помогает. Кроме того, я узнала о вещах, которые она сделала или сказала и о которых я никогда не слышала, некоторые из них заставили меня улыбнуться».

Эми, у которой умерла мама.

Если вы захотите, можете использовать учетные записи социальных сетей умершего, чтобы сообщить свои контакты и, возможно, создать место для людей, которые его помнят. Различные сайты, например, Facebook, Twitter, Tumblr, Instagram имеют специальные процедуры, как оставлять нетронутым аккаунт умершего человека.

Практические вопросы

Время, когда кто-то близкий умер, - это время, когда вы чувствуете себя наиболее измученным, растерянным и переполненным обязательствами. Трудно понять, что нужно сделать, и еще труднее это сделать. Примите любую помощь, которую вам предлагают те, которым вы доверяете, например, с подготовкой и отправкой писем, поиском необходимых телефонных номеров или разбором документов.

Определите, что вы должны делать (например, отвечать на запросы из соответствующих организаций), и что вам хотелось бы сделать (например, убрать, сообщать людям о случившемся). Дела из второго списка могут подождать, а сэкономленные силы вы можете перенаправить на дела, которые выполнить необходимо.

Сейчас есть достаточно профессиональных служб, которые помогут вам, поэтому поговорите с офицером, вашим похоронным бюро, врачом или с психологом из телефона доверия о тех проблемах, которые могут у вас возникнуть, или попросите их «провести» вас через все то, которые вам нужно сделать.

Контактная информация

После того, как умирает кто-то близкий, может казаться, что вам есть, о чем подумать и что делать. Список на стр. 32 может помочь вам и направить, он сосредоточен на профессионалах и организациях, с которыми вам, возможно, придется общаться в связи с этой смертью. Может быть, ваш друг поможет помочь вам найти какие-то телефонные номера и сделать несколько звонков или отправить письма?

На стр. 33 приведен пример письма, вы можете скопировать его и заполнять для каждого адресата.

«Наш ум знает способ, как защитить нас во времена кризиса: когда проблем становится слишком много, мы закрываемся и очищаем свои чувства и эмоции. Это дает время на то, чтобы привести все в порядок и приспособиться. Если вы возьмете паузу во время шторма, чтобы составить свой список приоритетов, возможно, это поможет вам сосредоточиться на самом важном, пока в ближайшие месяцы и годы вы будете проживать свою боль и справляться с проблемами».

Крис, у которого умерла жена

Организация	Имя / ссылка	Контактная информация	Проинформировал?
Полицейский / Семейная связь			
Сотрудник coronera			
Директор похоронного бюро			
Сотрудник по связям с суицидами			
Регистратор смертей			
Место работы (ваше)			
Рабочее место (умершего человека и его национальный страховой номер)			
Школа / колледж (погибшего человека и / или детей, потерявших близких из-за суицида)			
Центр занятости			
Волонтерская работа			
Лечащий врач (их / ваш)			
Больница / медицинские услуги (номер больницы)			
Адвокат			
Исполнитель			
Страховая компания			
Банк			
Жилищно-строительный кооператив			
Ипотечный провайдер / арендодатель / сотрудник по вопросам жилья			
Поставщик пенсий			
Налоговая служба			
Страхование автомобиля			
Водительские права			
Телефон (мобильный / стационарный)			
ТВ / интернет-провайдер			
Электричество / газ			
Вода			
Паспортный офис (номер паспорта)			
Стоматолог			
Библиотека			
Кредит на покупку			
Клубы (социальные / спортивные и т. д.)			
Аккаунты в социальных сетях (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram и т. д.)			
Другие			

Для предъявления по месту требования

Название организации:

Я хочу сообщить вам о смерти:

Звание

Имя

Фамилия

Дата рождения

Адрес

Телефон

Email

Дата смерти

Я понимаю, что вышеупомянутый человек имел дело с вашей организацией.
Пожалуйста, внесите поправки в вашу документацию. Спасибо.

Их референтный / членский номер для вашей организации:

Если вам нужна дополнительная информация, мои данные:

Имя

Адрес

Телефон (домашний)
(мобильный)

Email

Кем я прихожусь умершему

Подпись

Дата

3

Близкие люди человека, который умер

Некоторые люди будут иметь особый отклик и реакции на смерть от самоубийства в зависимости от их отношения к умершему.

Этот раздел поможет сопровождать близких людей умершего.

Партнёры

Когда ваш партнёр умирает от суицида, может показаться, что вы и ваша совместная жизнь перечеркнуты. У вас может возникнуть вопрос: «Неужели не было достаточной причины, чтобы остаться в живых?»

Может быть тяжело вспоминать хорошие моменты вашей совместной жизни, потому что самоубийство затмевает всё то прекрасное, что было с вами, во всяком случае, на какое-то время.

«Я никогда не пойму, почему всё, что мы любили, не было ему достаточно для того, чтобы остаться жить? Как смерть смогла показаться важнее этого... важнее... меня?»

Фей, у которой умер муж.

Если смерть была неожиданной, то вы, вероятно, почувствуете, что «земля ушла» из-под ваших ног. Если вы поддерживали своего партнёра, тратя своё психическое здоровье и другие ресурсы долгое время, то могут возникнуть спутанные чувства разочарования, истощения и облегчения.

Люди, чьи партнёры умерли от суицида, иногда, говорят, что такая смерть влечёт за собой иное отношение окружающих. Будто вы испорчены и как-то виноваты в том, что произошло. Это может быть и со стороны родственников, которые также скорбят.

Если смерть была неожиданной, то вы, вероятно, почувствуете, что «земля ушла» из-под ног. Если вы поддерживали своего партнёра, тратя своё здоровье и ресурсы продолжительное время, могут возникнуть смешанные чувства разочарования, усталости и облегчения.

Люди, у которых партнер покончил с собой, иногда говорят, что такая смерть приводит к изменению отношения окружающих. Они начинают воспринимать вас так, как будто с вами что-то не в порядке и как-то виноваты в том, что произошло. Такие изменения могут произойти и со стороны скорбящих родственников.

Если у вас с умершим есть общие дети, вы можете почувствовать много боли и злости от их имени, как будто вместо них самих.

Смерть экс-партнёра может нанести и скрытый вред. Вам может казаться, что вы не имеете права на скорбь, но, на самом деле, это не так. Вы разделили с этим человеком часть своей жизни, и вы имеете право горевать о нем.

Иногда, случается, что вы не можете сообщить другим о причине вашей скорби.

Не всегда общество принимает вашу причастность к жизни умершего. Некоторые люди не могут посетить похороны и получить поддержку: например, они состояли в однополых отношениях и их семьи этого не принимали, или потому, что их отношения не были известны семье и по какой-то причине сохраняются в секрете и после смерти партнёра.

«Мы всю жизнь были вместе — общие друзья, квартира, кот — но меня даже не включили в список ближайших родственников».

Стивен, у которого умер партнер.

Родители

Для любого родителя, чей ребенок умер - независимо от возраста и причины, - это разрушительно. Кажется, что ломается главное «нормальное» правило, по которому ребенок умирает раньше родителей. Люди говорят о сильной боли от того, что не могут удержать ребенка, видеть, как он растет и разделяет свою жизнь, что рушатся их мечты о будущем сына или дочери.

Родители могут мучать себя вопросами «Почему?» «Что я мог сделать, чтобы остановить это?» «Почему я ничего не заметил?» «Если бы только...». Даже если ваш ребенок вырос и покинул дом задолго до своей смерти, вы можете бесконечно задаваться вопросом, было ли что-нибудь, что вы могли бы сделать, что изменило бы то, что случилось.

«Как его мама, я чувствовала ответственность за его смерть; я винила себя, что должна была бы видеть его внутреннюю борьбу и пропустила какие-то важные знаки. Вся наша семья, да и все вокруг были шокированы и совершенно подавлены фактом такой его смерти».

Ширли, у которой умер сын.

Родители могут горевать по-разному. Одному из них может быть сложно говорить о происшедшем, и он будет казаться невозмутимым и все время занятым, другому может быть важно говорить, плакать и выражать свои чувства и боль. Это может привести к тому, что супруги будут отчуждены друг от друга в тот самый момент, когда им больше всего нужна поддержка друг друга, ведь кому-то из них может казаться, что другому безразличны его чувства. Родители, которые не имеют возможности открыто обсуждать то, что случилось, могут чувствовать себя одинокими и лишенными поддержки.

Родители, у которых выросший ребенок покончил с собой, иногда чувствуют, что им нужно сначала поддерживать партнера и детей, а их собственное горе находится в режиме «ожидания». Родители могут чувствовать себя ответственными за то, что их ребенок причиняет боль другим.

Особенно сложно поддерживать других детей, пока вы скорбите; вы знаете, что они нуждаются в вас, при этом вы можете чувствовать, что вам нечего им дать. Вы можете, в конечном итоге, решить скрывать свои чувства и не говорить о чудовищности случившегося. Родители, потерявшие детей по причине самоубийства, иногда беспокоятся о том, что и другие дети будут думать о суициде, что может привести к развитию их сверхбдительности и росту тревоги.

Если вы родитель единственного ребенка и он совершил суицид, наверное, важно подумать, как вы теперь определяете себя. Одина из родителей описала себя «мать без сына». Вам может быть теперь непривычно отвечать на вопрос «Есть ли у вас дети?».

«Когда ему было пять лет, вопросы моего сына изменились с «Почему папа умер?» на «Как папа умер?» Однажды, когда он играл с машинами на полу, я сложила в раковину посуду и начала рассказывать ему правду. Когда ему исполнилось 18, он поблагодарил меня, что я рассказала ему правду о самоубийстве отца. Он сказал, что теперь он понял, насколько это было сложно, но, если бы я не сказала все, как было, он потерял бы связь с обоими родителями тем вечером».

Анджела, у которой умер муж.



Дети и молодые люди

Смерть родителя в результате самоубийства вызывает трудности у детей любого возраста. Скорее всего, они почувствуют себя брошенными. К ним может настойчиво возвращаться чувство, что их жизнь и они сами были не достаточной причиной для родителей, чтобы продолжать жить.

Пережившие попытку самоубийства говорят, что когда достигли пика отчаяния, то были уже не способны видеть хоть что-то, что может прекратить их душевные муки; им казалось, что будет лучше забыть о чувствах, которые они любили и берегли.

Разговор с детьми о том, как человек умер, будет зависеть от возраста или уровня понимания ребенка.

Когда маленькие дети теряют родителя, брата или сестру от самоубийства, то у нас возникает естественная реакция - защитить их от понимания того, что произошло, и придумать альтернативное объяснение смерти. Однако ребенок может узнать все случайно: это могут быть подслушанные разговоры, репортажи в СМИ, сплетни и визиты полиции, - в таком случае трудно скрывать причину смерти. Детям лучше услышать правду от людей, которые их любят, чем от кого-то во дворе или социальных сетях: в этот момент им нужно чувствовать, что есть кто-то, кому они могут доверять.

Разговор о том, что произошло, - это возможность ответить на любые вопросы (в пределах возраста и уровня понимания ребенка) и проверить, что из сказанного дети поняли. Кроме того, это шанс убедить ребенка, что он не виноват в случившемся. В идеале, лучшим человеком для такого разговора будет родитель, но, если это невозможно, попросите кого-то, кому ребенок доверяет, объяснить, что произошло.

Даже если уже вы рассказывали ребенку, как произошла смерть, можно еще раз вернуться к разговору и провести его иначе. Например, вы могли бы сказать что-то вроде: «Знаешь, я сказал тебе, что смерть отца была несчастным случаем. Я много думал об этом, и я хотел бы рассказать тебе немного больше о том, как он умер. Я не знал, что сказать, когда это произошло, это было большим потрясением для меня. Теперь я хочу, чтобы ты знал о том, что на самом деле произошло в тот день».

Возможно, вам важно будет решить, должны ли дети смотреть на тело человека и должны ли они присутствовать на похоронах. Подобные решения будут зависеть от ваших знаний о ребенке. Дети и подростки будут признательны, если вы дадите им столько информации, чтобы они сами могли сделать выбор.

«Было так сложно сказать им, что их отец убил себя! Я пыталась избежать объяснений, сказала, что это был несчастный случай, но сколько я могла это скрывать? Я думала, они воспримут все лучше, когда станут старше, но насколько старше? Я сама не могу понять того, что случилось, а ведь я взрослый человек - почему же я думаю, что существует волшебный возраст, в котором им будет легко об этом узнать? И тогда я поняла, что просто пытаюсь защитить себя, но на самом деле в этот момент моим детям их доверие ко мне было важнее, чем когда-либо. Оказалось, они догадывались, что что-то не так, и они просто хотели, чтобы я была честна с ними, и чтобы мы могли обсудить это вместе».

Фей, у которой умер муж.

Если дети хотят видеть тело погибшего, и вы считаете, что это уместно, заранее подготовьте их к тому, что они увидят, и предложите принести что-то (например, цветы или фотографию), что останется с ним. Если они решат присутствовать на похоронах, подумайте о каком-то значимом задании для них (например, они могут выбрать цветы).

Дети и подростки будут иметь такой же диапазон и интенсивность чувств, что и взрослые, и могут нуждаться в помощи для выражения эмоций. Это может быть первый случай, когда кто-то, кого они знают, умер, и даже само понятие смерти для них является новым. Понимание явления самоубийства может быть очень непростым.

Им может быть трудно плакать: это не значит, что они не так расстроены, как тот, кто рыдает и не может остановиться. Горевание детей часто описывается как «качели»: например, они могут быстро переходить от глубокой грусти к физической активности, и это нормально.

Некоторые эмоции могут сильнее переживаться детьми и подростками в зависимости от их возраста. Для ребенка, который столкнулся с самоубийством близкого или знакомого, нормально чувствовать, этот человек в чем-то виноват – в том, что сделал или не сделал, что сказали или не сказал. В этом случае важное значение имеет регулярная поддержка ребенка и общение.

Подростки могут сильно злиться – на человека, который умер, на других членов семьи, на самих себя. Их скорбь может внести значительную напряженность во взаимоотношения. Молодые люди могут ссориться с членами семьи или друзьями. Также нормальной реакцией для детей является страх того, что еще кто-нибудь из их родственников может умереть таким же способом. Если можете, постарайтесь успокоить их. Вы можете сказать: «Я знаю, что я была очень расстроена, зла и выбита из колеи, с тех пор как ваш папа умер, но я никуда не пропаду. И я очень расстроена, потому что мне все еще очень грустно из-за его смерти, но это не означает, что я умру таким же образом, как он».

Вполне естественно бояться, что пострадавшие дети вырастут, полагая, что самоубийство – это выход. Очень важно дать им понять, что они могут свободно говорить о происшедшем и что важно делиться своими чувствами. К тому же, такой контакт помогает найти возможные выходы из сложившейся ситуации вместе.

Детям важна ваша помощь в том, как отвечать на вопросы других людей: их друзья могут быть очень прямолинейными и любопытными. Помогите им найти слова в ответ, например, «Моя сестра умерла в эти выходные. Это очень печально. Это

было самоубийство. Пожалуйста, не расспрашивайте меня об этом. Если я почувствую, что когда-нибудь смогу поговорить об этом, я дам вам знать».

Некоторым подросткам легче говорить на эту тему, и они могут захотеть сказать что-то вроде: «Пожалуйста, не прекращай разговоров о своем отце только из-за того, что случилось с моим. Это тяжело, но мне бы лучше, чтобы мы говорили об этом». Возможно, другие молодые люди, лично или через социальные сети, задают вопросы слишком личного характера; иногда полезно приготовить ответы заранее, например: «Спасибо за твой интерес, но я не собираюсь говорить об этом, поэтому, пожалуйста, не спрашивай меня».

Когда умирает друг, молодые люди нуждаются в активной поддержке. Возможно, они делились переживаниями друг с другом и теперь будут задаваться вопросом: «Мог ли я сделать что-то?..» Таким другом может быть даже кто-то из онлайн переписки, а окружающие могут не понимать силы и важности данной связи.

В подобной ситуации молодым людям может помочь обращение к школьным консультантам, в группы поддержки и телефоны доверия, где они могут свободно делиться переживаниями, поскольку иногда им бывает сложно поговорить по душам с членами семьи.

Важно, чтобы дети и молодые люди получали необходимую поддержку в школе или университете. В большинстве своем это то место, куда можно обратиться за помощью и пониманием. Когда вы сообщаете школе или университету о происшедшем, спросите, есть ли там кто-либо ответственный за психологическую поддержку учеников, которые понесли утрату. Если такой сотрудник есть, то попытайтесь поговорить с ним. Существует несколько организаций по оказанию поддержки детям, потерявшим близкого человека (как на национальном, так и на местном уровне), которые могут помочь вам в поддержке детей в такой ситуации. Некоторые из них имеют конкретные программы поддержки, например, групповые занятия для детей и подростков, потерявших близкого человека из-за суицида.

Сиблинги

Если ваш брат или сестра умирает, вы сразу же теряете того, с кем вы выросли, смеялись, спорили, строили общие воспоминания. Вы можете почувствовать, что должны были защитить их, или вам может быть очень обидно, что они не обратились к вам за поддержкой, особенно если вы старше. Если у вас были непростые взаимоотношения, вы можете чувствовать, что многие проблемы остались нерешенными.

«Он был моим младшим братом. Я не знаю, почему он не поговорил со мной. Как и многие подростки, он часто засиживался допоздна, играя на гитаре, а иногда приходил и разговаривал со мной. Я был там той ночью, и я часто думаю, почему он не пришел и не рассказал мне, что он чувствует».

Лотте, у которого умер брат.

«Мне было всего лишь 10 лет, когда умер мой брат. У меня никогда раньше не было опыта потери человека, и я не мог осознать в тот момент, что такое суицид. Сразу после происшедшего я искал, кто виноват, искал причину, почему мой старший брат принял такое решение. Я был ошеломлён, растерян и одинок. Единственный человек, с которым я хотел поговорить, ушёл из жизни». Мэтью, у которого умер брат.



Вы не только переживаете горе и неразбериху из чувств, но при этом можете чувствовать ответственность за помощь и поддержку горюющих родителей, у вас могут появиться дополнительные обязанности по уходу за ними в их возрасте. Вы можете обнаружить, что некоторые люди спрашивают о ваших родителях, как будто не признавая того, что и вы скорбите. В какой-то момент у вас может возникнуть чувство, что вы вдруг потеряли всю свою семью, потому что родители ушли в свое горе, и будет действительно сложно не обвинять умершего человека.

Может быть, вам будет полезно поговорить о своих чувствах с семьей и друзьями, чтоб получить их поддержку.

«Я часто думаю, что ей бы нравилось то, что со мной сейчас происходит. Она была бы важным для меня человеком в день моей свадьбы и в жизни моих детей. Утрата ее заставила меня больше думать о моих детях и их благополучии... я до сих пор иногда плачу, когда думаю, как же это нелепо потерять настолько добрую, красивую и веселую подругу из-за самоубийства».

Вики, у которой умерла подруга.

Друзья

У многих умерших от самоубийства были друзья, с которыми они пережили много впечатлений и чувствовали себя иногда ближе, чем с членами семьи. Как друг умершего вы можете иногда чувствовать, что ваше горе и потребности остались без внимания, будет сложно получить поддержку и сделать так, чтоб вас услышали. После утраты может быть трудно найти себе какую-то второстепенную роль — что-то помогать по планированию похорон, в какой-то форме участвовать или не участвовать в других мероприятиях. Вы можете испытывать сильные чувства, если вы знали, насколько глубоко ваш друг переживал и чувствовал то, что с ним происходило. Возможно, он знал о вас то, чего не знал никто другой, — и больше не узнает.

Иногда друзья чувствуют, что не могут рассчитывать на поддержку после смерти товарищей. Помните: важно, как эта потеря повлияет на вас, а не то, как вы были связаны с умершим. Если вы скорбите, то вы обязательно заслуживаете на поддержку в своём горе.

Пожилые люди

Пожилые люди могут скорбеть об умершем человеке и о горе, которое испытывают другие члены семьи. Они могут чувствовать, что не должны выражать свое горе, что это «менее важно» и что им нужно «продолжать быть сильными» для других родственников. Это может осложнить общение внутри семьи.

Некоторые пожилые люди могут помнить, когда самоубийство было уголовным преступлением (до 1961 года) и, следовательно, могут придавать более глубокий смысл клейму, которое сопровождает смерть вследствие самоубийства.

После смерти члена семьи в результате самоубийства пожилые люди могут находиться в зоне повышенного риска развития депрессии или иметь нарушения в физическом здоровье, и все же они не хотят обращаться за медицинской помощью. Важно помнить, что вы находитесь в очень сложных переживаниях, когда врач должен помочь.

Люди с ограниченными интеллектуальными возможностями

Люди часто недооценивают способность человека, который испытывает трудности в обучении, ощущать горе и понимать смерть. Ваши знания о человеке с ограниченными интеллектуальными возможностями помогут вам лучше узнать, как поддержать их в проживании нового опыта.

Особенно сложен случай, когда умерший является тем, кто лучше других мог понять таких людей и их потребности.

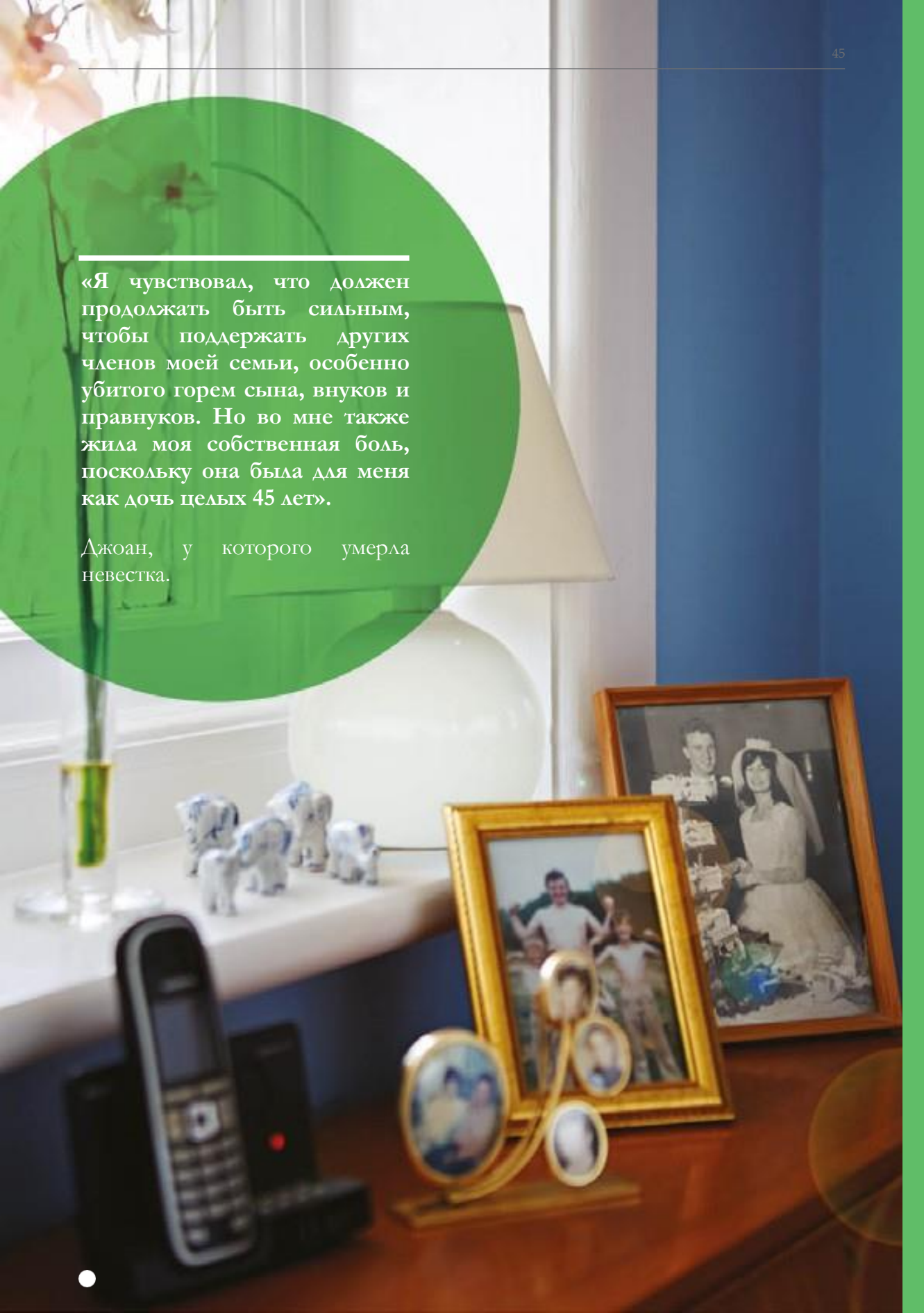
Иногда, из-за того, что люди не могут выразить свое горе обычными способами, окружающие могут предположить, что они не скорбят, в то время как они действительно переживают сильные страдания и боль.

Любая смерть может быть сложной для понимания, а мысль о смерти от самоубийства может быть еще сложнее. Могут помочь простые, ясные, повторяющиеся объяснения того, что произошло, ведь наши изъяснения вокруг смерти может быть очень запутанными. Людям с трудностями в обучении может быть сложно понять, что такое «погиб» или «скончался», и легче принять буквальное объяснение — «умер».

Хорошим решением для людей с ограниченными возможностями будет вовлеченность в любые ритуалы с особой ролью, например, они могут принять участие в похоронах, принеся цветы.

«Я чувствовал, что должен продолжать быть сильным, чтобы поддержать других членов моей семьи, особенно убитого горем сына, внуков и правнуков. Но во мне также жила моя собственная боль, поскольку она была для меня как дочь целых 45 лет».

Джоан, у которого умерла невестка.



Если на вас повлияло самоубийство знакомого или незнакомца

Абсолютно любая смерть, а особенно смерть по причине самоубийства, может затронуть многих людей, как мелкая рябь на поверхности пруда. Часто люди переживают горечь и подавленность из-за самоубийства. Даже если вы не являлись умершему родственником или другом, это не значит, что произошедшее не может глубоко вас трогать. Вы можете быть погибшему:

- Сотрудником (бывшим коллегой);
- Одноклассником, одноклассником по университету или колледжу;
- Другом в социальных сетях (например, в твиттере или фейсбуке). Совсем неважно, что вы общались только через Интернет;
- Медицинским работником (медсестрой, психиатрическим персоналом, врачом, консультантом) – ваши отношения с человеком могли стать очень близкими, особенно если вы помогли пройти ему определенные кризисные периоды;
- Работником экстренной службы (фельдшером, работником скорой помощи, пожарным, полицейским) – вы могли оказаться первым на месте происшествия и пытались спасти человека;
- Полицейским или сотрудником тюрьмы – возможно вам пришлось принести ужасную новость в семью или, возможно, это вы обнаружили умершего;

– Сотрудником железной дороги или транспортной полиции – возможно, вы пытались предотвратить смерть или были на месте сразу после происшествия;

– Прохожим – может быть, вы оказались свидетелем смерти или видели последствия происшедшего.

«Я была одной из первых на месте нескольких самоубийств, и это сильно повлияло на меня. Каждый раз я понимаю, что родственники умершего переживают огромное горе, боль и вину. Я часто думаю над фразой «Они умерли на собственном поле боя, но бремя происшедшего нести тем, кто остался».

Анна, парамедик

Бывает такое, что увиденная вами смерть может влиять на другие события, которые вы переживаете. Вы можете размышлять, могли ли вы что-то сделать, чтобы спасти этого человека? Мы вынуждены следовать общественным нормам, в том числе, в своей реакции на чью-то смерть, и вам может казаться, что ваш страх незаметен. Но все же: это совсем не значит, что его нужно игнорировать.

Очень важно понять, что вы имеете право говорить о том, как вы себя чувствуете, и имеете право получать поддержку. Вам могут помочь многочисленные организации поддержки семьи и друзья.

Роль культуры и веры

Иногда люди, скорбящие по совершившим самоубийство, не получают помощь и поддержку общества, и это значительно влияет на эмоциональный стресс.

Некоторые религии и формы культуры имеют радикальные взгляды на самоубийство, что очень осложняет траур скорбящих. В таком случае, вы можете почувствовать себя исключенным из важного для вас сообщества. То, что религия не уважает и не почитает умершего, по которому скорбит человек, может стать причиной его отказа от веры. В таких ситуациях люди говорят, что ни смотря на то, что другие верующие не принимают этот факт, Бог все же понимает и любит умершего.

Вы можете найти поддержку в неожиданном для себя месте: например, в группах поддержки для скорбящих, онлайн и межконфессиональных группах.

«Я не знаю, как бы мы справились с своими болью и страданием из-за самоубийства трех членов нашей семьи, если бы не доброта и молитва церкви. Я бы посоветовала таким же скорбящим семьям искать вокруг себя тех, кто смог бы вам сопереживать».

Эстер, потерявшая двух тетю и кузена.

4

Помогите тому, кто пострадал из-за суицида

Большая часть брошюры была направлена на тех, кто непосредственно пострадал от самоубийства, а этот раздел предназначен для тех, кто поддерживает скорбящих.

Родственник или друг

Если член вашей семьи или друг скорбят по человеку, ушедшему из жизни из-за самоубийства, то они нуждаются в ваших любви, терпении и поддержке. Но может быть довольно сложно объяснить скорбящему, что он чувствует и убедить его обращаться за помощью. Эти люди, скорее всего, будут говорить, что у них все хорошо, при том что на самом деле это будет далеко не так. Скорбящие утверждают, что регулярные предложения помощи и поддержки, предложения поговорить являются очень важными. Вы можете предложить практическую помощь, можно, например, сходить за покупками или помочь приготовить обед. Даже обычное смс-сообщение, которое даст знать скорбящему, что вы о нем думаете, будет ценным.

Ключевым моментом, для вашего друга или близкого человека, который при этом не требует от вас особых усилий, является возможность поговорить, когда от вас нужно будет просто слушать – без осуждения. Иногда скорбящие говорят, что замечают, что многим неловко говорить о происшедшем. Это может привести к тому, что горящий почувствует себя еще более изолированным и одиноким. Поэтому знание и уверенность в том, что вы рядом, очень полезны.

«Мне нужно было, чтобы люди говорили мне то, что я бы услышала, если бы она была моей сестрой или погибла при несчастном случае: что им очень жаль, что они готовы меня выслушать, что они рядом. Но никого рядом не было. Я думаю, что им было (да и сейчас есть) страшно говорить о самоубийстве, и они думали, что лучше не упоминать о моей подруге, сделать вид, что ее давно забыли и ее не стало давным-давно. Но это не так – я не забыла».

Ди, у которой умерла подруга.

У скорбящих в голове звучит нескончаемый поток вопросов, самыми сложными из которых являются: “Почему это произошло?” и “Мог ли я что-то сделать, чтобы предотвратить это? “. Ваш друг или родственник, возможно, хочет услышать, что это не его вина и, порой, они нуждаются в нас, просто чтобы высказать, что они чувствуют вину и ответственность за случившееся. Иногда им просто нужно поплакать, без успокоений и просьб успокоиться, или они просто хотят, чтобы вы провели с ними какое-то время. Людям, как правило, приятно слышать воспоминания других людей о том, чем занимался умерший, о том, что он значит для них. И может быть очень тяжело перевести фокус внимания со смерти на тот момент, когда умершие были живы и наслаждались жизнью.

Если в семье есть дети или молодые люди, им будет важно понимание окружающими того, что они тоже скорбят. Детей, например, просят “позаботиться о маме”, в то время как они сами нуждаются в поддержке.

Возможно, вам будет тяжело услышать от вашего родственника или друга то, что они чувствуют и хотят сказать. Вы можете навести их на мысль, что им может быть необходима специальная организация, которая предлагает помощь, но при этом все равно обсуждать разные аспекты того, что случилось. Вы можете помочь им пойти к врачу или посетить группу психологической поддержки.

Хорошая идея — отметить значимые дни в году (день рождения, дата смерти, день матери или отца) и помнить и отмечать их.

Коллеги или подчиненные

Люди, скорбящие по умершим, могут чувствовать настороженность из-за стигмы, связанной с самоубийством. Факт возвращения на работу может казаться им невероятно сложным — из-за страха находиться в центре внимания. Было бы полезно выяснить у скорбящего до возвращения на работу, что бы он хотел, чтобы другие люди знали об умершем и о том, как его не стало, а потом намекнуть остальным коллегам о том, как и чем можно помочь.

Например, можно сказать сотрудникам следующее: “Наш сотрудник X возвращается на работу в понедельник. Большинство из вас уже знает, что его дочь месяц назад погибла. X хотел передать, что она покончила с собой. Как вы понимаете, сейчас он и вся его семья шокированы и переживают глубокое горе. X просил меня сказать, что не против соболезнований, но все же предпочел бы, чтобы его не спрашивали о деталях того, что случилось”.

Может быть, ваш коллега не захочет раскрывать эту информацию. В любом случае, важно уважать его пожелания.

Скорбящим по погибшему близкому, прибегнувшему к самоубийству, важно, когда их коллеги принимают происшедшее, и простые слова: “Мне очень жаль слышать о том, что случилось с вашей дочерью” для скорбящих предпочтительнее, чем игнорирование и молчание.

Скорбь не происходит по единому шаблону, а горевание по умершему из-за самоубийства может быть довольно хаотичным. Может быть, вашему коллеге потребуется время, чтобы прийти в себя, и это может быть несколько месяцев, вплоть до годовщины смерти, или даже несколько лет.

Вполне вероятно, что в течение какого-то времени им будет трудно концентрироваться или выполнять привычные обязанности так, как это было раньше; они могут потерять уверенность в своей способности выполнять даже самые простые задачи. В качестве альтернативы они могут начать работать до изнеможения – чтобы не думать о случившемся.

Было бы полезно всем сотрудникам, особенно если умерший был членом именно этого коллектива, напоминать скорбящему о своей поддержке – как на рабочем месте, так и за пределами работы.

Ученик / студент

Смерть от самоубийства любого члена школьного сообщества – ученика, родственника студента или сотрудника – должна быть серьезно воспринята и правильно отреагирована. Вы обнаружите, что молодые люди реагируют по-разному: некоторым может быть трудно даже говорить, а кому-то будет трудно перестать плакать. Молодые люди признательны тем, кто понимает, что произошло, пусть даже и выражает это в простой форме («Мне было очень жаль слышать о вашем брате»), а не полностью его игнорирует.

Школы отличаются той поддержкой, что они могут предложить, но важно попробовать и стремиться к нескольким вариантам поддержки, начиная от индивидуальной беседы и заканчивая групповыми занятиями.

Важно, чтобы в составе сотрудников, оказывающих помощь, присутствовали мужчины, предлагалась физическая активность и была доступна поддержка в виде беседы.

Страх и стигма в связи с самоубийством могут быть особенно сильными в школе или колледже, особенно если умер молодой человек. Сотрудники могут опасаться подражательных реакций, и из-за этого избегать разговоров о том, что произошло. Это может быть именно та реакция, которая и подвергнет риску как того, кто потерял близкого по причине суицида, так и других учеников.

Если умерший был родителем или опекуном ученика, ученику потребуется много поддержки и понимания, поскольку он будет стараться продолжать учебу, голова его будет полна вопросов и беспокоящих эмоций. Такой ребенок будет чувствовать себя глубоко обиженным и даже отверженным, и ему будет отчаянно грустно, и эти переживания он принесет с собой в школу или колледж.

Конечно, если вы член школьного персонала, смерть может затронуть и вас и может напомнить вам о предыдущих потерях. Пожалуйста, позаботьтесь, чтобы у вас была достаточная поддержка.

5

Преодоление и построение перспективы

Возобновить вашу обычную жизнь может оказаться очень непростой задачей. Этот раздел содержит советы людей, тоже потерявших близких по причине самоубийства.



Забота о себе

После того, как умер близкий вам человек, может оказаться так, что вы заботитесь обо всех, кроме себя. Именно так и может произойти после смерти от самоубийства, отчасти потому, что мир вокруг вас разрушился, а отчасти – потому что вы чувствуете, что не можете позволить другим заботиться или поддерживать вас. Некоторые люди, попавшие в подобную ситуацию, считают, что просто не имеют права на сострадание. Или вы можете быть тем, который имеет репутацию «человека, который всегда справляется сам», и вам по какой-то причине важно не показывать миру, как вы себя чувствуете.

Возникает соблазн полностью уйти в работу, доводить себя до изнеможения различными заданиями, чтобы усталость захлестнула боль, пусть хотя бы на несколько мгновений. В таком случае человек становится таким занятым, защищая окружающих, как будто детей, что забывает о необходимости защитить себя самого. Забота о себе может подразумевать время, проведённое в компании друзей, которым вы можете открыться, или это может быть выбор в пользу одиночества, причём в разные дни у вас могут быть разные желания. Важно осознать свои потребности и быть уверенным, что вы удовлетворяете их.

«Это как говорят в самолете – перед тем, как заботиться о других, наденьте кислородную маску себе. Я решила для себя, что для начала нужно посвятить несколько минут себе, иначе я не смогу помочь никому».

Фей, у которой умер муж.

Найдите слушателя

Люди, скорбящие по умершему, подтверждают важность этого пункта. Это может быть один или несколько слушателей. Важно отметить, что не всегда в качестве слушателей подходят друзья. Просто найдите того, кто может выслушать и позволит вам «быть собой». Если у вашей семьи и друзей не получается оказать вам должную поддержку или вы сами чувствуете, что хотели бы «выговориться» тому, кто вас не знает, позвоните или напишите письмо представителям соответствующих организаций. Там вы найдёте людей, которые выслушают ваши чувства. Кстати, именно говорить при этом не обязательно. Иногда их лучшая поддержка может заключаться в совместном досуге, прогулке, просмотре телевизора и даже пребывания в тишине.

«После того, как умер мой сын, я чувствовал себя очень плохо – выходит, я не реализовал себя как отец и муж. Мне казалось, что я должен сконцентрироваться на жене и сыновьях. Я боялся говорить о себе, поскольку думал, что окажусь слабым и неспособным защитить собственную семью так, как нужно. Это были тёмные времена, но скоро я понял, что говоря о себе, я становлюсь сильнее. Мои шансы на преодоление ситуации увеличиваются. Я бы сказал каждому, что говорить – необходимо, пусть это будет друг, член семьи, коллега или одноклассник».

Говорите то, что вы чувствуете, это никак не делает вас более слабым человеком.

Мой сын ушёл навсегда, но если я выскажу всё то, что я чувствую, у меня появится больше эмоциональных сил для того, чтобы справляться».

Дин, у которой умер сын.

Встречайтесь с другими людьми

Иногда людям становится спокойнее, общаясь с теми, кто уже попадал в подобную ситуацию. Будет полезно попытаться понять их чувства и таким образом преодолеть собственную изолированность. Кроме того, можно читать статьи или книги такой тематики, посещать группы поддержки для тех, кто скорбит по погибшим от суицида. Пока подобные группы есть не везде, но телефон доверия общедоступен, как и онлайн-форумы или доски объявлений.

Возможно, сам факт того, что вы окажетесь в комнате с другими в такой же ситуации, может немного пугать. Некоторые люди боятся, что не смогут понять чужую боль.

Как бы там ни было, группы поддержки созданы именно для того, чтобы помочь. Члены этой команды сделают всё возможное для того, чтобы новичок чувствовал себя принятым, менее изолированным, чтобы он не ощущал давления, рассказывая о своём опыте.

Некоторые люди предпочитают искать выход другими путями, а некоторые – могут немного подождать перед тем, как обращаться в группу поддержки.

«Когда закончилась моя первая встреча в группе поддержки, я почувствовала, будто огромная ноша наконец свалилась с моих плеч. Я поняла, что не одинока».

Энжела, у которой умер парень.

Дополнительная поддержка

В какой-то момент вы можете почувствовать потребность в профессиональной поддержке. Вы можете узнать, к кому можно обратиться, у вашего терапевта.

Постарайтесь не говорить себе: «Я не болен, я хорошо себя чувствую, мне не нужна помощь». Ощущения, которые возникают после того, как родной человек покончил жизнь самоубийством, просто невыносимы. В такие сложные времена попросить о помощи – вовсе не слабость.

Помогая другим

Некоторые люди, недавно потерявшие близких людей из-за самоубийства, могут чувствовать потребность помочь другим.

Вы можете почувствовать, что хотите получить поддержку одной из организаций, работающих над снижением случаев суицида. Некоторые из них нацелены на поддержку именно молодых людей и стремятся помочь им найти гибкие способы управления невыносимо сложными чувствами. Другие обеспечивают поддержку тем, кто думает о возможности самоубийства. А некоторые проводят занятия (тренинги) для врачей и учителей, чтобы помочь им лучше выявить тех, кто может быть в группе риска.

Со временем, вам может прийти мысль поддержать других, участвуя в качестве добровольца в одной из организаций, которые предлагают поддержку людям, потерявшим близких по каким-либо причинам, в том числе, из-за самоубийства.

Может появиться и такое чувство, что пришло время извлечь урок из случившегося и это принесет утешение. Но конечно, понятны чувства, когда не можешь ничего сделать, чтобы предотвратить самоубийство или горе других людей.

«Я думаю, что многие, переживающие утрату, самым сильным средством для исцеления видят для себя возможность поделиться своей болью с другими людьми, которые тоже потеряли близких в результате самоубийства, и знать, что они не одиноки».

Дэвид, у которого умер сын.

Годовщины

Возможно существуют дни, когда особенно тяжело справиться с тем, что произошло. Это может быть день рождения человека, который ушел из жизни, ваш день рождения, годовщина дня смерти или похорон, День отца или День матери, Рождество.

«Три года назад, после моего дня рождения, мой близкий друг покончил с собой. Сначала я собиралась отменить празднование дня рождения, но потом передумала, собрав всех друзей вместе в спокойной, дружеской обстановке. И теперь каждый год, незадолго до дня рождения, я знаю, что у меня всегда будет время вспомнить его и почтить его жизнь».

Андж, у которой умер друг.



«Если бы мне сказали за несколько недель до этого, что это случится, я был бы уверен, что не смог бы справиться, что только моя собственная смерть была бы единственным способом заглушить мое невыносимое горе. Но так не случилось. Это изнуряющий, болезненный и длительный процесс, но потом становится возможным наслаждаться жизнью снова. Постепенно к нам пришло понимание того, что мы пережили, и что солнце снова вернулось в нашу жизнь».

Дик, у которого умер сын.

Некоторые говорят, что хуже всего себя чувствуешь сразу же после события, другие считают, что хуже всего переживаются различные годовщины, когда попадаешь домой и понимаешь, что не сможешь больше пережить эти дни с дорогим тебе человеком. Вам может стать легче, если вы решите для себя, как их провести, заранее. Можно просто зажечь свечу или посетить место, связанное с умершим. Или можно включить его любимую музыку, достать альбом с фотографиями и делиться воспоминаниями за ужином, в котором будут его любимые блюда.

«Прошло уже шесть лет с тех пор, и я провожу годовщину её смерти рядом с дочкой, мы вместе делаем то, что бы ей понравилось. А на её день рождения я гуляю в её любимых местах, чтобы увидеть пейзажи, которые она так любила. Выполнение этих ритуалов мне помогает».

Роджер, у которого умерла жена.

Перед лицом будущего

Мы не будем рассказывать вам, как стоит горевать. И если кто-то это делает, вы можете напомнить ему, что каждый горюет по-своему. Для кого-то горевание — это начало чего-то нового. И по правде говоря, вы всегда будете нести то, что произошло, внутри себя.

Может так оказаться, что в некоторые дни вы день напролет только и думаете о своей утрате, а в какие-то дни вы можете заниматься определенными делами или думать о дальнейших шагах в своей жизни. Вы можете довольно быстро и часто переключаться между этими состояниями: это нормально. Иногда может казаться, что становится грустнее и печальнее, чем прежде.

Но знающие люди говорят, что в один прекрасный день, возможно, вы даже не будете этого ожидать, внутри вас найдется место для чего-то ещё — планов, надежд. А в другой прекрасный день, возможно, места станет ещё чуть-чуть больше. Речь не столько о том, что вашей горе будет уменьшаться, сколько о том, что вы выросли через свое горе.

«Время впустило надежду в наши жизни, как давно потерянного друга».

Ширли, у которой умер сын.

Будут такие дни, когда просыпаясь утром вы забудете, что произошло, и даже почувствуете себя виноватым за это. Затем будут дни, когда на какое-то время вы сможете смеяться с другом, получать удовольствие от передачи по телевизору или любоваться природой.

И однажды вы поймете, что помните и думаете больше о жизни умершего, чем о том, как он умер. Вы не забудете этого, но это будет казаться менее ярким, чем то, кем он был, и то, что вы пережили с ними вместе, пока он был жив.

«Ты чувствуешь себя, будто находишься в центре урагана. Но он действительно проходит. И ты можешь заново отстроить свою жизнь».

Лотт, у которого умер брат.

«Долгое время после ее смерти я могла думать только о ее смерти и о том, как она умерла. Это были мучительные мысли, и мне было больно, что я совсем ничего не могла вспомнить о ее жизни. У меня не было ни воспоминаний, ни снов. Но потом начали возвращаться и хорошие мысли. Теперь, когда я думаю о ней, я с радостью и благодарностью вспоминаю то время, которое мы провели вместе».

Эми, у которой умерла мама.

Благодарность

Многие люди помогли подготовить эту брошюру, и мы благодарим их всех за их деликатный и внимательный вклад. В частности, мы хотели бы поблагодарить тех, кто великодушно поделился своим личным опытом потери в связи с суицидом.

Первая версия брошюры «Помощь под рукой» (2006, исправленная и дополненная в 2008 и 2010 годах) была разработана профессором Кейтом Хоутоном и Сью Симкин из Центра исследований самоубийств Оксфордского университета, с опорой на их «Пакет информации по тяжелой утрате» (1997); профессор Хоутон помог в работе над этим пересмотренным изданием.

Это издание было выпущено организацией общественного здравоохранения Англии (www.gov.uk/phe) и Национальным союзом по предотвращению самоубийств (www.nspa.org.uk) в ответ на призыв Национальной стратегии предотвращения самоубийств (2012 г.) для оказания поддержки тем, кто понес утрату вследствие самоубийства.

Книга была написана при поддержке Консультативной группы людей с опытом тяжелой утраты по самоубийству: Хэмиш Эльвидж, Джо Фернс, Карен Ласкелл, Эми Мидоуз, Шарон Макдоннелл, Ширли Смит и Ди Стаббс. Кроме того, были добавлены сведения от членов Партнерства по поддержке людей вследствие суицидальных смертей, альянса организаций, которые фокусируются на предоставлении своевременной и надлежащей поддержки всем, кто пострадал или на кого повлияла утрата из-за самоубийства. Их веб-сайт www.supportaftersuicide.org.uk содержит сведения о соответствующих организациях.

Отдельно мы хотим выразить благодарность переводчикам и редакторам перевода. Эта брошюра не была бы именно такой без участия студентов-магистров групп ДС-17м-1 и ДС-17м-2 факультета психологии Днепровского национального университета имени Олеся Гончара, каждый из которых играл свою важную роль на этапе перевода. Отдельную глубокую благодарность выражаем студентке Анастасии Дмитриковской за большую помощь в оформлении и верстке брошюры. Большая благодарность выражается преподавателю Оксане Александровне Байер за предоставление возможности ознакомиться с текстом оригинального документа и заключительную редакцию перевода. Ваша работа неоценима, потому что она позволяет читать «Помощь рядом» многим людям, которые, по тем или иным причинам, не могут прочесть ее на английском языке.



«Прошло уже пять лет с тех пор, как умерла моя жена, и я все равно скучаю по ней каждый день, с того самого момента. Я стараюсь сосредоточиться на своей дочери и на нашем счастье, и я постепенно научился признавать, что чувство боли никогда не уйдет, и мне кажется, теперь я могу справиться с этим...»

Крис, у которого умерла жена.