



Чек-лист сопровождения траурного мероприятия (похорон) погибших в зоне конфликтов (оказание экстренной помощи семье)

I. Этап получения запроса о выезде		
МСО	УСЗН	Военный комиссариат ЧО
II. Подготовительный этап		
Оценка уровня готовности психолога к работе: <ol style="list-style-type: none">1. Личностная зрелость в разговоре о смерти;2. Оперативная готовность оказывать помощь;3. Обеспечение контактной зоны (визитка, памятки для близких);4. Наличие атрибутов-средств беседы с членами семьи и близкими (платки, вода, сигареты);5. Подготовка сценария собственной безопасности от эмоциональной токсичности; <p><i>Примеры приёмов энергосбережения и ресурсности: Работа в паре. Дистанцирование от ситуации. Позиция взгляда сверху.</i></p>		
Информационный кейс для выезда		
<ol style="list-style-type: none">1. Место и время похорон;2. Обстоятельства смерти;3. Предварительные сведения о погибшем;4. Возраст детей и наличие готового сценария в объяснении действий взрослых на похоронах в соответствии с возрастом детей.		
III. Этапы оказания экстренной помощи семье		
1. Сообщение о смерти		
<p>Острая реакция – сообщили, отреагировали (истерика, смех). Действия психолога: позволять двигаться, позволять проявлять активность, трогать физически, чтобы ощутить реальность. Успокаивающих препаратов не нужно, опустошение важно пережить.</p> <p>Сообщение о пропавшем без вести. Действия психолога: поддержка состояния Что я могу?... С кем поговорить? Куда обращаться? (военкомат, фонд «Солдатские матери») Находить конкретные слова. Разрывать бег по кругу оплакивания и прощания (круг страданий). Взвешивание обстоятельств за/против; надежда живой/неживой; хороший/плохой исход (плен, тест ДНК).</p>		
2. Похороны (снижение мифологизации смерти)		
<p>Сублимированность похорон; состояние острого горя родственников, сплочение родственников в горевании, диалоги близких с телом в форме экспрессии узнавания тела. «Я прощаюсь! Я присутствую».</p> <p>Смерть (тело) и процесс похорон должны увидеть близкие, в том числе дети.</p> <p>Действия психолога на кладбище. Представление психолога на кладбище. Кто я и зачем? (сойти за своего, присоединиться к горю). Я могу помочь в... Соблюдать особую осторожность вступая в диалог: с детьми, взрослыми с театрализованным поведением, больными, старыми людьми, рыдающими, беременными, дерущимися.</p> <p>Оказывание помощи в снижении шаблонности похорон со стороны военных (не вмешиваться, не позволять насаждать ритуал похорон. «Они хотят так»)</p> <p>Поддерживание процедуры детализации жизни погибшего со стороны присутствующих военных (снижает остроту восприятия, сохраняет опору).</p>		
3. Поминки		
<p>Первичное разрешение эмоциональной напряженности семейного траура (тёплое помещение, возможность сесть и др.).</p> <p>Роль психолога: дополнительный свидетель. «Вы все сделали правильно». Помощь в вербализации эмоционального отреагирования в бытовых картинках жизни погибшего «Он бы увидел, какая ты сильная...»; «Он бы сказал, что ты можешь...»; «Любил маринованные грибочки» и т.п.</p> <p>Профилактирование недовольства на уровне виновности в гибели (предали, лишили).</p> <p>Сразу после похорон создать безопасную зону для остающихся близких. Обсудить и договориться: Кто поддержит? Кто поедет, куда поедет? С кем останется? Кто проводит?</p>		
4. Отсроченное сопровождение		
<p>Действия психолога: разделение внутреннего взора в горевании на внешние причинности жизни (подружить с тем, что делает). «Что планируете делать?»; говорить о несделанных делах, переключать внимание, останавливать метание, выстраивание супружеских отношений (объединить/разъединить).</p> <p>Психофизиологическое восстановление: сон, питание, режим дня, понимание/не понимание – подтверждающая функция «я выжил – я живу».</p>		

