

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Управление по работе с личным составом

Отделение психологической работы

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ АСПЕКТАМ
РАБОТЫ С СЕМЬЯМИ СОТРУДНИКОВ,
ПОГИБШИХ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ
СЛУЖЕБНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ**

Самара
2025

Методические рекомендации по психологическим аспектам работы с семьями сотрудников, погибших при исполнении служебных обязанностей.
Методические рекомендации/ Лисова О.Е., Белавец А.И. Самара: УРЛС ГУ МВД России по Самарской области, 2025 г. – 27 с.

Данные методические рекомендации составлены с целью предоставления основных психологических аспектов преодоления горя и рекомендаций по организации и проведению работы с сотрудниками и родственниками, оказавшимися в кризисной ситуации, связанной с потерей близкого человека. Они рекомендуются для использования руководителями на всех уровнях, психологами и сотрудниками, которые работают с членами семей погибших сотрудников.

Методические рекомендации предоставляют понятное и комплексное руководство по оказанию психологической помощи в тяжелых моментах. Особое внимание уделяется различным аспектам поддержки, таким как эмоциональная стабилизация, разрешение конфликтов, и восстановление психологического благополучия.

Ключевые моменты, описанные в рекомендациях, включают в себя: понимание горя и его проявлений, техники эмоциональной регуляции, способы эффективной коммуникации с теми, кто переживает утрату, организация групповой и индивидуальной поддержки.

Эти методические рекомендации созданы для того, чтобы помочь руководителям и специалистам в оказании эффективной поддержки семьям погибших сотрудников в период тяжелых испытаний.

Содержание

Введение.....	4
1. Стресс. Стадии формирования постстрессовых нарушений. Основные симптомы посттравматического стресса.....	5
2. Заблуждения, связанные со стрессом.....	7
3. Алгоритм действий в ситуации стрессовых нарушений у родственников погибшего (умершего) сотрудника.....	8
4. Основные реакции, встречающиеся при переживании кризисной ситуации. Способы оказания помощи.....	8
5. Организация и проведение раб родственниками погибших (умерших) сотрудников.....	12
6. Правила общения с человеком, пережившим утрату.....	16
7. Методы психопрофилактики стрессогенных расстройств.....	20
Заключение.....	24
Литература.....	25
Приложение.....	26

Введение

Утраты, к сожалению, встречаются в жизни каждого из нас, и каждый из нас сталкивается с людьми, потерявшими близких. Эти встречи имеют особое значение для обеих сторон. Для того, кто потерял близкого человека, окружающие становятся источником поддержки и помощи, так необходимой в трудные моменты. Для нас же, встреча с горюющим человеком – это вызов для нашей чуткости, сострадания и человечности. Однако такие встречи часто вызывают растерянность, поскольку многие из нас не знают, как правильно вести себя в подобных ситуациях.

Для умершего человека смерть означает абсолютный конец его земной жизни. Однако в душах близких и друзей усопшего он продолжает существовать, по меньшей мере, некоторое время. Принятие утраты – это болезненный процесс, в ходе которого человек постепенно и с трудом осознает отсутствие умершего. Но этот процесс естественен, и его не следует ускорять. Никто не должен насаждать искусственный оптимизм в скорбящего, пытаясь его чем-то отвлечь или развлечь. Потеря близкого человека – это серьезная травма, и его близкие имеют право на скорбь.

Интенсивность и продолжительность чувства скорби у разных людей различны. Все зависит от характера отношений с усопшим, степени чувства вины, а также от длительности траурного периода в конкретной культуре и традициях. Душевные страдания, являющиеся яркими проявлениями траура, скорее представляют собой процесс, а не состояние. После утраты человек снова сталкивается с вопросом своей идентичности, ответ на который приходит не мгновенно, а со временем, в контексте человеческих взаимоотношений.

Мы часто сталкиваемся с вопросами о том, что и как говорить о случившемся, и как помочь. Жизнь заставляет нас искать ответы на эти вопросы. Однако найденные ответы (часто на ходу, когда мы узнаем о несчастье коллеги или подчиненного) не всегда оказываются правильными и эффективными. Мы часто выбираем ошибочные или неэффективные способы поведения в отношении человека, потерявшего близкого. Практика показывает, что даже специалисты, такие как психологи, оказывающие помощь в горе, не застрахованы от таких ошибок в силу своего профессионального долга. Настоящие рекомендации направлены на то, чтобы сформировать правильный подход к помощи в подобных ситуациях.

1. Стресс. Стадии формирования постстрессовых нарушений. Основные симптомы посттравматического стресса.

Для более глубокого понимания психологических аспектов потери близкого и прохождения человеком различных этапов горя необходимо обратиться к понятию стресса.



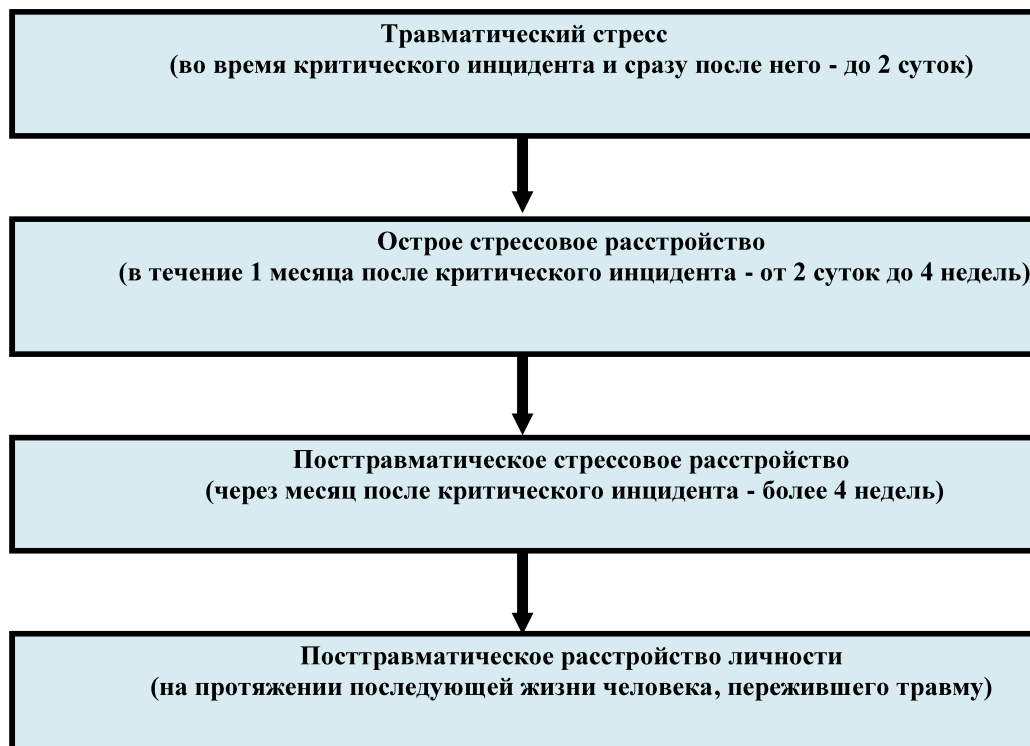
Стресс (от англ. stress – напряжение) - вовсе не «болезненное» состояние, а средство, при помощи которого организм борется с нежелательными воздействиями.

Многочисленные ситуации, вызывающие травматические стрессовые нарушения, охватывают широкий спектр случаев, включая угрозу жизни близких, угрозу здоровью или нарушение личностной целостности. Посттравматические стрессовые нарушения затрагивают все аспекты человеческого функционирования (физиологический, личностный, межличностный и социальный) и приводят к устойчивым изменениям личности не только у тех, кто непосредственно пережил стресс, но и у очевидцев, а также у членов их семей. Посттравматический стресс способствует формированию специфических семейных динамик и особых сценариев жизни, оказывая влияние на весь последующий жизненный путь.

Важно отметить, что любая новая жизненная ситуация может вызвать стресс, но не каждая из них является критической. Критические состояния вызывают дистресс, который характеризуется чувством горя, бессилия и истощения ресурсов, сопровождается нарушением адаптации и контроля, препятствует самореализации личности.

Определены следующие стадии критического состояния, которые переживает человек в горе (они взаимосвязаны, различаются по времени возникновения, продолжительности и глубине формирования постстрессовых нарушений) (рис.1).

Рис.1.



Выделяют следующие основные симптомы посттравматического стрессового расстройства:

1.	Депрессия	Чувство бессилия или беспомощности, безнадежности, одиночества могут продолжаться в течение длительного времени.
2.	Навязчивые воспоминания или «флэшбэки»	Часто пострадавшие не могут справиться с болезненными воспоминаниями о травме, всплывающими в сознании в какие-то моменты времени.
3.	Ночные кошмары и бессонница	Люди, находящиеся в посттравматическом стрессовом состоянии, часто воспроизводят обстоятельства травмы в своих сновидениях. Страх ночных кошмаров вызывает бессонницу.
4.	Отсутствие интереса	Не могут испытывать удовольствие от семейной жизни, работы, хобби и общения с друзьями.
5.	Чувство вины	Вина за то, что они продолжают жить, в то время как близкий человек умер.
6.	Эмоциональные всплески	Люди с посттравматическим стрессовым расстройством часто испытывают сильные эмоции (напряженность, страх, злобу и т.д.).
7.	Раздражительность или повышенная возбудимость	Постоянное чувство напряжения и бдительности, приводящее к конфликтам и избеганию ситуаций, напоминающих о травме.
8.	Тревога	Многих посещает чувство, что должно произойти что-то плохое, постоянное беспричинное беспокойство и нервозность, неспособность расслабиться.

При наличии вышеперечисленных симптомов у человека, пережившего утрату близкого, может наблюдаться повышенная конфликтность в отношениях с окружающими, злоупотребление алкоголем или наркотиками, а также самоизоляция.

Для помощи в преодолении посттравматического стресса важно понимать, что восстановление требует времени и происходит поэтапно. Посттравматический стресс не является психическим расстройством, а лишь одним из механизмов, с помощью которого психика пытается справиться с тяжелыми событиями.

Люди, испытывающие описанные симптомы более месяца, могут иметь посттравматические стрессовые нарушения, которые могут быть успешно вылечены при обращении к профессионалам.

2. Заблуждения, связанные со стрессом.

Как показывают многочисленные наблюдения, существуют следующие заблуждения, связанные с понятием «стресс».

Стресс влияет лишь на психику, не причиняя вреда физическому состоянию	Оказывая влияние на психику, стресс воздействует на организм в целом. Например, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки часто являются следствием стрессов. Существует понятие «психосоматические заболевания», под которыми понимаются вполне реальные «физические» болезни.
Стрессу подвержены только слабые люди	Трудно определить, кто из нас является «слабым», а кто «сильным». Если исходить из того, что наиболее активный образ жизни ведут сильные люди с высоким уровнем притязаний, то они подвержены стрессу в большей степени, чем слабые, ни за что не отвечающие тихони.
Что бы я ни делал, стресс неизбежен, поэтому бороться с ним бесполезно	Дело в том, что стресс - это не то, что происходит в реальности, а наша реакция на происходящее. То, как мы реагируем, связано с нашей психикой и зависит от нас. Поэтому нужно развивать в себе навыки управления стрессом.
Все люди реагируют на стресс одинаково	Каждый из нас отличается от других людей. То, что является стрессом для одного, может быть совершенно безболезненным для другого. Простой пример - двоечник, получающий тройку, вполне доволен, а у отличника эта оценка может вызвать болезненное стрессовое состояние. Формы реакции на стресс также могут быть разными: один испытывает мимолетное сожаление, а другой, при тех же обстоятельствах - глубокое отчаяние.



Таким образом, задача руководителей, психологов, сотрудников закрепленных за семьями погибших, знать и распознавать стадии посттравматического стресса, его основные симптомы, дабы сделать их протекание для переживающего горя менее болезненными.

Итак, рассмотрим оказание экстренной психологической помощи, то есть краткосрочной помощи после сильного негативного стрессогенного воздействия (дистресса).

3. Алгоритм действий в ситуации стрессовых нарушений у родственников погибшего сотрудника.

В контексте снижения чрезмерного эмоционального напряжения и страха перед сообщением о трагедии, рассмотрим эффективные приемы, которые могут применяться.

Первый прием, известный как «Антистресс», предполагает нежное массирование антистрессовой точки, расположенной под подбородком, в течение 3 минут. Массаж этой точки может сопровождаться легким ощущением ломоты и жжения. После массажа следует расслабиться и сосредоточиться на приятных образах. Затем рекомендуется через 3-5 минут выполнять растяжку, напрягая, а затем расслабляя все мышцы тела.

Второй прием, известный как «Парадоксальная интенция», включает в себя противопоставление страху путем желания осуществления того, чего человек опасается. Например, если сотрудник опасается проявить страх в трудной ситуации, он может осознанно поощрить себя к этому, демонстрируя явные признаки страха. Такой подход помогает локализовать чувство страха и эффективно справляться с ним.

Кроме того, в кризисной ситуации рекомендуется применять простые и доступные средства психологической поддержки. Это может включать такие приемы, как тактильные контакты, контакт глазами, предложение стакана воды или успокаивающих лекарственных препаратов, а также предложение поговорить и использование приемов активного слушания. В случае потери сознания можно применить прием «Треугольник жизни», который предполагает массаж специфической точки на лице для стимуляции дыхания и восстановления сознания.

Эти приемы могут эффективно помочь в снятии чрезмерного эмоционального напряжения и управлении страхом в критических ситуациях.

4. Основные реакции, встречающиеся при переживании кризисной ситуации. Способы оказания помощи

Основными реакциями, встречающимися при переживании кризисной ситуации являются:

- плач;
- истерика;
- нервная дрожь;
- двигательное возбуждение;
- агрессия;
- ступор;
- апатия.

ПЛАЧ	<p>Плач является одной из естественных реакций, позволяющих выразить негативные эмоции, особенно в ситуациях утраты близкого человека. Это нормальное и важное явление, поскольку плач помогает переработать эмоциональные переживания, и поэтому важно не подавлять эту реакцию.</p> <p>Исторически, на похоронах использовались плакальщицы, которые помогали вызвать рыдания у родственников умершего. Плач на похоронах считался целительным, поскольку он способствовал освобождению эмоций и процессу печального обретения себя.</p> <p>Слезы представляют собой способ сильного эмоционального разряда, так как они стимулируют выработку успокоительных веществ в организме. После плача человек обычно чувствует себя более спокойно, и часто это сопровождается улучшением сна.</p>
ПОМОЩЬ	<p>В ситуации, когда у пострадавшего возникает реакция плача, важно оказать ему поддержку на различных уровнях - рациональном, вербальном и физическом. Оставление пострадавшего в одиночестве нежелательно; желательно, чтобы рядом с ним находился кто-то, предпочтительно близкий или знакомый человек. Физический контакт, такой как взятие за руку, положение руки на плечо или спину, или легкое поглаживание по голове, может помочь пострадавшему почувствовать, что он не один.</p> <p>Применение метода активного слушания также может быть полезным. Это включает подтверждение внимания и сочувствия через повторение высказываний пострадавшего и выражение собственных чувств. Важно избегать задавать вопросы или давать советы.</p> <p>Если человек сдерживает слезы, это может препятствовать эмоциональной разгрузке. Если такое состояние продолжается длительное время, это может негативно сказаться на его эмоциональном и психологическом состоянии.</p>
ИСТЕРИКА	<p>Описанные симптомы указывают на возможное состояние чрезмерного возбуждения и эмоциональной нестабильности. В таких случаях сохраняется сознание, но контакт с окружающим миром затруднен. Человек может проявлять чрезмерное возбуждение, совершать множество бесцельных движений, принимать театральные позы. Речь становится эмоционально насыщенной и быстрой, часто сопровождается криками и рыданиями.</p> <p>Эти симптомы могут быть признаками психического или эмоционального расстройства, таких как панические атаки, сильный стресс, или психотические состояния. Важно обеспечить безопасность человека в данной ситуации и обратиться за помощью к специалисту в области психологии или психиатрии для оценки и дальнейшего управления этим состоянием.</p>
ПОМОЩЬ	<p>Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Если это не опасно, оставайтесь с пострадавшим наедине. Неожиданно совершите действие, которое может остановить истерику (можно дать пощечину, плеснуть водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на потерпевшего утрату). Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («выпей воды», «умойся»). Не потакайте желаниям пострадавшего.</p> <p>После истерики наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать (если есть такая возможность). До прибытия специалиста необходимо, чтобы кто-то наблюдал за его состоянием.</p>

<p>НЕРВНАЯ ДРОЖЬ</p>	<p>Нервная дрожь, которую часто наблюдают после инцидентов или стрессовых ситуаций, представляет собой физиологическую реакцию организма на напряжение. Она проявляется в форме неконтролируемых судорожных движений, которые могут затронуть как отдельные части тела, так и всё его целое. Прерывание этой реакции может привести к задержке напряжения в организме и способствовать развитию мышечных болей и других негативных последствий.</p> <p>Дрожь начинается либо непосредственно после инцидента, либо через короткое время. Она проявляется сильными судорогами, охватывающими всё тело или его отдельные части, и может привести к потере контроля над мелкими движениями, такими как удержание мелких предметов или зажигание сигареты.</p>
<p>ПОМОЩЬ:</p>	<p>При оказании помощи необходимо усилить дрожь пострадавшего. Для этого целесообразно взять его за плечи и резко и энергично потрясти в течение 10–15 секунд. Важно поддерживать общение с пострадавшим во время выполнения этого приема, чтобы исключить возможность восприятия его действий как нападения.</p> <p>Не следует применять методы, такие как обнимание или прижимание пострадавшего, попытки укрыть его или призывать к сдерживанию эмоций. После завершения реакции важно предоставить пострадавшему возможность отдохнуть и восстановиться.</p>

<p>ДВИГАТЕЛЬ НОЕ ВОЗБУЖДЕН ИЕ</p>	<p>Двигательное возбуждение является реакцией на сильный стресс, когда человек теряет ориентацию вокруг себя и перестает понимать ситуацию. В таком состоянии он может испытывать затруднения в различении дружественных лиц от враждебных, опасности от безопасности. Основным способом реагирования для испытывающего двигательное возбуждение, становятся движения, которые могут быть как простыми (например, бегство без определенной цели), так и сложными (выполнение разнообразных действий без осознания их последствий). Движения в таком состоянии часто бессмысленные, сопровождаются неадекватно громкой речью и могут представлять опасность как для самого пострадавшего, так и для окружающих.</p>
<p>ПОМОЩЬ:</p>	<p>Для оказания помощи в такой ситуации необходимо использовать метод «захвата». Это предполагает подойти сзади к пострадавшему, вставить руки под его подмышки, прижать его к себе и слегка наклониться вперед. Это позволяет изолировать его от окружающей обстановки и уменьшить возможность причинения вреда себе или другим. Важно поддерживать спокойный тон голоса при общении, избегать споров и вопросов, а также стараться формулировать фразы позитивно, исключая употребление частицы «не».</p> <p>Двигательное возбуждение обычно не длится долго и может смениться другими проявлениями стресса, такими как нервная дрожь, плач или агрессивное поведение.</p>

АГРЕССИЯ	<p>Агрессивное поведение часто является неосознанным способом реакции на стресс, когда организм человека пытается снизить уровень напряжения. Проявления злости и агрессии могут сохраняться в течение длительного времени.</p>
ПОМОЩЬ:	<p>Для помощи в ситуации агрессивного поведения рекомендуется минимизировать количество окружающих и предоставить пострадавшему возможность выразить свою злость, будь то разговор о причинах досады или физическое выражение эмоций, например, удары по подушке.</p> <p>Важно демонстрировать дружелюбие и понимание, даже если вы не согласны с пострадавшим. Понимание и поддержка могут помочь смягчить агрессивное поведение и снизить его интенсивность.</p> <p>Также следует учитывать, что агрессия может быть подавлена страхом наказания. Однако важно помнить, что это временное решение, и более эффективным подходом будет обращение к источнику проблемы и разрешение ее с помощью конструктивного диалога и поддержки.</p>

СТУПОР	<p>Ступор представляет собой сильную защитную реакцию организма, при которой человек оказывается неподвижным и не реагирует на внешние стимулы, будто бы «оцепенел». Это происходит в результате высокого уровня израсходованной энергии на выживание, когда сил для взаимодействия с окружающим миром просто не хватает.</p> <p>Характеристики ступора включают в себя резкое снижение или полное отсутствие произвольных движений и речи, а также отсутствие реакции на различные внешние раздражители, такие как шум, свет, прикосновение или боль. Человек может «застыть» в определенной позе, испытывая полное оцепенение, и возможно натяжение отдельных мышечных групп.</p>
ПОМОЩЬ:	<p>Для помощи в снятии ступора рекомендуется следующее: согните пальцы пострадавшего на обеих руках и прижмите их к основанию ладони, массируйте точки на лбу над глазами ровно посередине между линией роста волос и бровями, положите свободную руку на грудь пострадавшего и синхронизируйте свое дыхание с его. Важно также произносить тихо, медленно и четко слова, которые могут вызвать сильные эмоции.</p> <p>Необходимо приложить все усилия, чтобы вызвать реакцию пострадавшего и вывести его из состояния оцепенения.</p>

АПАТИЯ	<p>Апатия характеризуется непреодолимой усталостью, при которой даже самые простые движения и слова сопровождаются значительным усилием. Люди, лишенные интереса к окружающему, в состоянии апатии проявляют безразличие и равнодушие.</p> <p>Признаки апатии включают вялость, заторможенность, медленную речь с большими паузами.</p>
ПОМОЩЬ:	<p>Для помощи пострадавшему в состоянии апатии рекомендуется следующее: провести разговор с человеком, задав ему несколько простых вопросов (например, его имя, самочувствие, желание поесть). Переместите пострадавшего в место отдыха, помогите ему удобно устроиться, возможно, снять обувь, и обеспечьте физический контакт, такой как взятие за руку или положение руки на лоб. Предоставьте возможность поспать или просто полежать.</p> <p>Если нет возможности отдохнуть (например, из-за происшествия на улице, ожидания в больнице и т. д.), важно поддержать пострадавшего разговором и вовлечь его в совместную деятельность, такую как прогулка, чашка чая или кофе, или помощь другим вокруг.</p>



Таким образом, цель экстренной психологической помощи заключается в поддержании психического и психофизиологического благополучия, а также в работе с негативными эмоциями, возникшими в результате кризисной ситуации.

Большинство людей, потерявших своих близких, справляется с утратой самостоятельно при поддержке родных, друзей и знакомых. Однако полноценно поддерживать могут только те, кто сам находится в состоянии хотя бы относительного равновесия и у кого в данный момент все в жизни более-менее спокойно. В ряде случаев горюющие нуждаются в профессиональной психологической помощи, особенно если не находят опоры в своем социальном окружении.

5. Организация и проведение работы психологом с близкими родственниками погибших (умерших) сотрудников.

Близкие родственники погибшего (умершего) сотрудника испытывают большой психологический стресс. Основная задача психологов органов и подразделений внутренних дел в это время – по возможности облегчить горечь, уменьшить остроту потери.

Осуществление психологической поддержки понесших утрату со стороны психолога возможно только в случае установления с ними психологического контакта, исключительно с их согласия.

Проведение психологического сопровождения близких родственников погибшего (умершего) сотрудника, – это нелегкое испытание духовных сил и профессиональной компетенции психолога.

Работа психолога должна вселять уверенность у близких и родных погибшего, что органы внутренних дел окажут моральную и максимально возможную материальную помощь. Во многом от умелых действий психолога зависит то мнение, которое останется у родственников погибшего сотрудника о полиции.

Для описания процесса скорби часто используется модель чередования стадий:

- отрицание;
- озлобленность;
- компромисс;
- депрессия;
- адаптация.

Считается, что нормальная реакция скорби может продолжаться до года.

Работа с семьями погибших (умерших) сотрудников должна строиться с учетом этих стадий поэтапно.

1 ЭТАП психологического сопровождения: непосредственно после смерти сотрудника (от нескольких дней до нескольких месяцев).

После смерти близкого человека возникает острая душевная боль, сопровождаемая эмоциональным шоком и попыткой отрицания реальности ситуации. Шоковая реакция может проявляться в исчезновении чувств и ощущении «охлаждения», даже если смерть была ожидаема. На данном этапе возможно отрицание самого факта смерти и обвинения в случившемся. Озлобленность и злость могут направляться на родственников, близких или внешние объекты. Работа с близкими родственниками умершего сотрудника требует учета внутрисемейных взаимоотношений, материально-финансового положения и возможных конфликтов. Профессиональный психолог на данном этапе оказывает поддержку, присутствуя рядом и активно слушая, не вмешиваясь в процесс горя. Различные техники помощи применяются с осторожностью, учитывая индивидуальные особенности каждого случая.

Зачем нужны профессиональные психологи?

Профессиональные психологи играют ключевую роль в ситуациях потери близкого человека, так как обладают специальными навыками и знаниями, позволяющими эффективно оказывать поддержку. В отличие от дилетантов, они понимают, что в первую очередь необходимо просто присутствовать рядом со страдающим человеком, активно слушать и проявлять сочувствие. Профессионалы обладают умением настраиваться на индивидуальные потребности пациента и предоставлять ему подходящую помощь, не пытаясь навязывать свои собственные представления или советы.

2 ЭТАП психологического сопровождения (период адаптации - от нескольких месяцев до нескольких лет).

После первой реакции на смерть близкого человека – шока, отрицания, злости, происходит осознание утраты и смирение с ней. Процесс адаптации к несчастью называют «работой скорби». Современные исследователи «работу скорби» характеризуют как когнитивный (познавательный) процесс,

включающий изменение мыслей об умершем, горечь утраты, попытку отстраниться от утраченного лица, поиск своего места в новых обстоятельствах. Этот процесс не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, наоборот – он приемлем и необходим. Имеется в виду очень тяжелая психическая нагрузка, заставляющая страдать. Психолог способен доставить облегчение, однако свою работу он должен строить с учетом того, что его вмешательство не всегда уместно. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько, сколько необходимо.

Типичное проявление скорби – тоска по погибшему (умершему). Семья погибшего сотрудника, пережившая утрату, хочет вернуть утерянное. Обычно это иррациональное желание недостаточно осознается, что делает его еще глубже. Навязчивые мысли и фантазии о погибшем (умершем) постоянно лезут в голову, его лицо видится в толпе; пропадает интерес к событиям, которые прежде казались важными, к своей внешности. Места и ситуации, связанные с умершим, приобретают особую значимость. Психологу следует постараться разобраться в символической природе тоски. Поиск умершего не бесцелен – он явно направлен на воссоздание утраченного человека. Не надо противиться символическим усилиям скорбящего, поскольку таким образом он старается преодолеть утрату. С другой стороны, реакция скорби бывает преувеличена, и тогда создается культ погибшего (умершего). В случае патологической скорби нужна помощь специалиста психотерапевта.

В разные периоды жизни люди испытывают противоречивые чувства друг к другу. После смерти близкого человека прежняя амбивалентность (двойственность, неоднозначность) является источником чувства вины. «Работа скорби» обуславливает возврат к отношениям, которые прервала смерть. Предпринимается попытка понять их значение в перспективе времени. Понесший утрату постоянно задает себе вопросы: «Все ли я сделал для умершего?», «Достаточно ли уделял ему внимания?». Вспоминаются случаи несправедливого отношения к погибшему (умершему), и страдающий человек заверяет себя в совсем ином поведении, будь возможность все вернуть. Психолог должен с пониманием воспринимать эти сложные переживания как неизбежное изживание скорби.

Во время траура испытывают значительное изменение идентичности, например, резко меняется самооценка осуществления супружеской роли. Поэтому важная составляющая «работы скорби» заключается в обучении новому взгляду на себя, поиску новой идентичности.

В период утраты страдание облегчается присутствием родственников, друзей, причем существенна не их действенная помощь, а легкая доступность для общения в течение нескольких недель, когда скорбь наиболее интенсивна. Понесшего утрату не надо оставлять одного, при этом, его не следует «перегружать» опекой – большое горе преодолевается только со временем. Горюющему человеку нужны постоянные, но не навязчивые посещения и хорошие слушатели.

Роль слушателя в некоторых случаях могут выполнять психологи органов и подразделений внутренних дел. Находиться со скорбящим человеком и надлежащим образом внимать ему – главное, что можно сделать. Чем больше психолог сопереживает скорби и чем адекватнее воспринимает собственные эмоциональные реакции, связанные с помощью, тем эффективнее целебное

воздействие. Не следует поверхностно успокаивать скорбящего человека. Замешательство и формальные фразы лишь создают неудобное положение. Понесшим утрату надо предоставить возможность выражать любые чувства, и все они должны быть восприняты без предубеждения. Задачу психолога можно выразить словами Шекспира из «Макбета» – «дать грусти слово». Другая очень важная задача психолога – помочь близким понесшего утрату человека правильно реагировать на его скорбь.

В трауре очень существенны ритуалы. Они нужны скорбящему, как воздух и вода. Психологически крайне важно иметь публичный и санкционированный способ выражения, сложных и глубоких чувств скорби. Ритуалы необходимы живым, а не умершим, и они не могут быть упрощены до потери своего назначения.

«Работу скорби» иногда тормозят или осложняют сочувствующие люди, которые не понимают важности постепенного изживания несчастья. Трудный духовный процесс отделения от умершего происходит в субъективном мире понесшего утрату и вмешательство в него окружающих неуместно. Психолог тоже не должен заглушать процесс скорби. Если он разрушит психологическую защиту, то не сможет оказать эффективную помощь. Человек нуждается в защитных механизмах, особенно на ранней стадии траура, когда он не готов принять смерть и реалистично думать о ней. В условиях дефицита рациональности включаются защитные механизмы. В процессе траура их роль функциональна и сводится к тому, чтобы выиграть время и заново оценить себя и окружающий мир.

Поэтому психолог должен позволить близким погибшего (умершего) сотрудника использовать отрицание и другие механизмы психологической защиты. Следует отметить, что «работа скорби» не для всех людей является эффективной стратегией преодоления утраты. Многое зависит от стиля реагирования. Человеку, склонному заглушать болезненные воспоминания другой деятельностью, «работа скорби» мало помогает. Например, женщины во время депрессии склонны к навязчивым раздумьям, что только углубляет упадок настроения. Мужчины, наоборот проявляют активность, и это облегчает и укорачивает депрессию.

С окончанием «работы скорби» происходит адаптация к реальности несчастья и душевная боль уменьшается.

3 ЭТАП психологического сопровождения: послеадаптационный период.

На этом этапе понесшего утрату человека начинают занимать новые люди и события, исчезает желание соединиться с умершим и уменьшается зависимость от утраты. Этот процесс можно представить как медленное ослабление связи с погибшим, не означающее забвения, а скорее интеграцию его во внутренний мир скорбящего. Погибший человек продолжает жить в памяти скорбящего, но уже в символическом, внутреннем смысле, помогая ему в жизни. Таким образом, чувство идентичности успешно модифицируется.

На этом этапе родственники погибшего могут по собственному желанию отказаться от помощи психолога или прекратить отношения с органами внутренних дел. Важно, чтобы психолог проявлял тактичность и деликатность

при работе с ними. Кроме того, особое внимание следует уделить построению отношений с близкими родственниками, особенно в случае, если вдова (вдовец) создает новую семью, чтобы выяснить, есть ли у них желание продолжать контакт с органами внутренних дел.

Однако блокирование одного из этапов процесса скорби или застревание на нем может привести к тому, что нормальная «работа горя» станет патологическим процессом. Выделяются несколько типов патологической скорби, такие как блокирование эмоций, трансформация скорби в идентификацию с умершим, растягивание процесса скорби во времени с обострениями и чрезмерно острое чувство вины. В таких случаях необходима помощь специалиста психотерапевта.



В городском округе Самара и муниципальных районах Самарской области организован и успешно функционирует ряд муниципальных учреждений, специалисты которых оказывают услуги подобного плана. (Список: приложение).

6. Правила общения с человеком, пережившим утрату.

Рассмотрим некорректные или ранящие высказывания по отношению к потерпевшему утрату:

1. Несвоевременные высказывания могут быть неверно восприняты или даже усугубить психологическое состояние потерпевшего, особенно если они не учитывают текущие обстоятельства или эмоциональное состояние.

2. Неуместные высказывания, направленные на заглушение горя, могут показаться бесчувственными или даже оскорбительными. Они не учитывают сложность и индивидуальность процесса скорби.

3. Проецирующие высказывания, переносящие на другого собственные чувства или желания, могут быть непонятными или даже деструктивными. Они игнорируют уникальный опыт и эмоции потерпевшего, а также его право на свое собственное скорбное пространство и время для восстановления.

 <p>«Убийственные клише», связанные с утратой, которые встречаются в речи</p>	 <p>Что не следует делать</p>	 <p>Не рекомендуется использовать в общении следующие фразы</p>
<p>Вы должны бы уже справиться с этим! Вам нужно чем-то заниматься себя! Время лечит все раны! Будь сильным! Вам нужно держаться! Не следует давать волю слезам! Все эти установки загоняют горе в подполье, мешают его здоровому проживанию, подталкивают сдерживать свои чувства.</p>	<p>Отстраняться от человека, лишая его своей поддержки. Размышлять о позитивных аспектах смерти. Внушать позитивные выводы из утраты. Пытаться уверять, что все будет хорошо. Пытаться навязывать свои объяснения, почему все случилось. Упоминать, что смерть можно было предотвратить неким образом. Сравнивать реакции горя потерпевшего утрату с горем других знакомых вам людей. Рассуждать о своем горе, чтобы показать вашу печаль. Пугаться интенсивных эмоций и уходить из ситуации. Пытаться говорить с горяющими, не затрагивая их чувств. Применять силу (сжимать в объятиях, хватать за руки и т.д.). Расценивать отказ горящего как личную нападку на вас или ваши взаимоотношения с ним. Ждать, что мужчина будет справляться с травмой лучше, чем женщина. Составлять планы восстановления для пострадавшего и для себя.</p>	<p>Я знаю, как Вы чувствуете себя. Это было вероятно лучше. Ему лучше, чем теперь. Это было его время, чтобы уйти. По крайней мере, он ушел быстро. Давайте поговорим о чем-то еще. Вы должны совладать с этим. Вы достаточно сильны, чтобы преодолеть это. То, что не убивает нас, делает нас более сильными. Вы будете чувствовать себя скоро лучше. Вы сделали все, что могли. Вы должны расслабиться. Хорошо, что Вы живы. Хорошо, что никто больше не умер. Это могло быть хуже. Вы все еще имеете брата/сестру/мать. Все случается к лучшему, согласно более высокому плану. Нам не дается больше, чем мы можем перенести. Ребенку: Вы – мужчина в доме теперь. Когда-нибудь Вы будете иметь все ответы.</p>
























Если человек в горе, говорит вам любую из вышеупомянутых вещей, Вы можете с уважением признать это чувство или мысль, но не начинать с этого утверждения, как они, непосредственно.

Теперь нам понятно, что не следует делать по отношению к человеку, находящемуся в скорби.

Тогда встает следующий вопрос: а что же нужно делать по отношению к нему?

Они не должны восприниматься буквально как универсальное средство к действию, поскольку все люди и ситуации в чем-то уникальны. Главным ориентиром должны выступать интересы, особенности реакции конкретного человека, переживающего утрату. Если он принимает ваши слова, предложения, действия – значит, скорее всего, вы на правильном пути.

Что говорить ?	
	Признайте ситуацию: «Позвольте мне выразить искренние соболезнования в связи с этим событием». Используйте слово умер, а не ушел, покинул и т.п. Это покажет, что вы открыты к разговору о том, как человек действительно себя чувствует.
	Используйте имя покойного человека, вместо того, чтобы именовать его/ее «усопший».
	Выразите свое участие. Например: «Я очень огорчен, что это случилось».
	Будьте неподдельны в вашем общении и не скрывайте своих чувств. Например: «Я не знаю, что сказать, но я хочу, чтобы Вы знали, что я переживаю вместе с Вами». Помните, что члены семьи не хотят знать, как Вы чувствуете, они хотят знать, что Вы пытаетесь понять, как ОНИ себя чувствуют (сочувствие).
	Предложите вашу поддержку. Например: «Скажите мне, что я могу сделать для вас».
Что делать?	
	Не торопитесь. Члены семьи нуждаются во времени, чтобы пережить сообщение о смерти и задать вопросы.
	Позвольте проявиться начальным сильным реакциям.
	Будьте с горюющим (даже если вы не знаете, что сказать). Просто присутствие рядом может быть очень утешающим.
	Будьте с ним, чтобы слушать и давать поддержку. Однако не следует принуждать кого-либо говорить, если он не готов к этому.
	Будьте хорошим слушателем. Принимайте любые выражаемые чувства и сопереживайте горюющему вместо того, чтобы советовать, как ему справиться с утратой, или преуменьшить значимость потери.
	Помогите понять, что все переживаемые чувства – нормальны.

	Продолжайте предлагать поддержку даже после того, как начальный шок прошел. Восстановление требует длительного времени.
	Спросите их, что является желательным, хотят ли они встречи с духовником или психологом.
	Сообщите им куда можно обратиться за медицинской помощью, адрес Центра психического здоровья, которые могут помочь им специализированными услугами.
	Поощряйте человека рассказать вам о его чувствах.
	Можно и нужно дать человеку, если он этого хочет, побыть одному.
	Если он пожелает с вами поговорить, нужно всегда быть в его распоряжении, выслушать его (даже если вы слушаете это все в сотый раз и вам самому тяжело) и поддержать.
	Как уже говорилось, эти люди часто раздражительны, тем не менее, понимая их состояние, надо относиться к ним более мягко, прощая многое (но не все).
	Считается, что с горяющим человеком надо быть чрезвычайно бережным, трепетным. Попробуйте представить себя в окружении людей, каждый из которых смотрит на вас жалостливым, сочувствующим взглядом. Да вам захочется сбежать от них как можно скорее! Потому что все будет напоминать вам о вашей утрате.
	Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, вы можете тоже оказаться травмированным.
	Направляйте, если пострадавший просит о более действенной помощи, к профессионалу. И прибегайте по необходимости к такой помощи сами.



Таким образом, обращаем Ваше внимание на то, что горе – это нормальный процесс, травма – процесс образования синдрома посттравматических нарушений.

7. Методы психопрофилактики стрессогенных расстройств.

Важно отметить, что эффективность психопрофилактики стрессогенных расстройств действительно зависит от индивидуальных особенностей личности. Вот некоторые из методов и подходов, которые могут быть эффективны в реабилитации в зависимости от этих особенностей:

Индивидуальная психотерапия: Этот метод предполагает получение помощи от специалиста (психиатра, психолога или другого эксперта в области психического здоровья) для решения личных проблем и преодоления стресса. Такой подход наиболее эффективен для тех, кто предпочитает индивидуальное общение и работу над собой.

Семейная психотерапия: в этом случае все члены семьи работают вместе над преодолением горя. Это может помочь укрепить взаимоотношения в семье и создать поддерживающую среду для восстановления.

Групповая психотерапия: люди, пережившие потерю близких, могут встречаться в группе с другими, кто прошел через похожий опыт. Это может помочь им найти понимание, поддержку и сопереживание со стороны тех, кто понимает их чувства.

Медикаментозное лечение: в некоторых случаях может потребоваться медикаментозное лечение для снятия симптомов стресса и тревоги. Однако это должно назначаться только врачом и использоваться в сочетании с другими методами.

Что касается комплексов саморегуляции, они могут также эффективно помогать в реабилитации. Например:

Избавление от нежелательных эмоций: это включает в себя использование различных техник, направленных на управление эмоциями и стимулирование положительных чувств.

Техники активной нервно-мышечной релаксации: эти методы помогают расслабиться и снять напряжение, что может быть особенно полезно при справлении со стрессом и тревогой.

Метод аутогенной тренировки: этот метод основан на самовнушении и помогает достигнуть глубокого расслабления путем фокусировки на различных частях тела и визуализации успокаивающих образов.

Выбор конкретных методов и подходов должен основываться на индивидуальных потребностях и предпочтениях каждого человека, а также на рекомендациях специалистов.

Избавление от нежелательных эмоций.

Упражнение «Вызывание положительных эмоций»: это упражнение основано на принципе обратной связи между внутренними ощущениями и внешними проявлениями эмоций. Путем яркого представления и визуализации желаемой эмоции человек может стимулировать свое состояние и начать испытывать положительные эмоции. Это упражнение может быть особенно полезным в периоды стресса или тревоги, когда нужно срочно изменить свое эмоциональное состояние.

Упражнение «Диссоциация»: данный метод направлен на разделение осознания физиологических сдвигов в организме, вызванных эмоциями, от осознания психологического состояния. Это позволяет человеку отстраниться от эмоциональных реакций и более объективно воспринимать ситуацию. Для этого необходимо научиться различать телесные ощущения, вызванные эмоциями, от своих психологических состояний. Это упражнение особенно полезно для тех, кто страдает излишней впечатлительностью и эмоциональной реактивностью.

Оба этих упражнения могут быть эффективными инструментами в управлении эмоциями и борьбы со стрессом. Однако важно помнить, что для достижения наилучших результатов они должны быть регулярно практикованы и сочетаться с другими методами поддержки психического здоровья, такими как физическая активность, здоровый образ жизни и социальная поддержка.

Нервно-мышечная релаксация.

Произвольное напряжение и расслабление мышц: мышечная активация может быть мощным стимулом для мозга и помочь поддерживать психическую активность. Произвольное напряжение мышц может помочь сфокусировать внимание и уменьшить стресс. С другой стороны, расслабление мышц важно для снятия чрезмерного психического напряжения и достижения состояния релаксации. Упражнения, такие как приседания и отжимания, могут помочь в этом процессе.

Дифференцированный аутотренинг этот метод основан на максимальном расслаблении тех мышц, которые в данный момент не задействованы. Это помогает сосредоточиться на основной задаче или деятельности, уменьшить психическое напряжение и повысить эффективность выполнения задачи.

Упражнение «Расслабление по контрасту»: этот метод заключается в достижении релаксации через напряжение мышц. Путем сознательного напряжения и последующего расслабления мышц человек может снизить уровень стресса и напряжения, а также улучшить свое настроение. Ощущение освобождения от скованности после расслабления может принести чувство радости и удовлетворения.

Эти методы могут быть эффективными инструментами саморегуляции и помочь в управлении психическим состоянием. Они также могут быть использованы в сочетании с другими методами стресс-менеджмента, такими как дыхательные упражнения, медитация и физическая активность, для достижения наилучших результатов.

Аутогенная тренировка.

Аутогенная тренировка представляет собой эффективный метод саморегуляции, обладающий рядом преимуществ:

1. Формирование профессионально значимых эмоционально-волевых качеств, таких как выдержка, спокойствие и самоконтроль.
2. Простота процедур, позволяющая овладеть тренировкой практически каждому желающему.
3. Эффективное влияние на повышение работоспособности и общее самочувствие.

Основа физиологической природы аутогенной тренировки заключается в осознанном регулировании процессов организма через условные рефлексy, вызванные словами и представлениями.

Этот метод обучения позволяет увеличить не только нервно-психические, но и физические ресурсы организма, способствует избеганию стрессовых ситуаций и помогает поддерживать спокойствие и уравновешенность во всех жизненных обстоятельствах.

Чтобы достичь максимальной эффективности аутогенной тренировки, рекомендуется начинать сеансы в первой половине дня, с последующими повторениями упражнений перед сном и сразу после пробуждения. В дальнейшем также целесообразно использовать каждую свободную минуту для практики.

Обучение этому методу лучше всего проводить в уединении или в группе, совместно с другими занимающимися тренировкой.

Одним из ключевых принципов аутогенной тренировки является сосредоточение внимания на внутренних ощущениях, связанных с выполнением упражнений. При этом следует помнить, что для эффективного освоения тренировки необходимо начинать с простых упражнений и постепенно переходить к более сложным.

Пример упражнения аутогенной тренировки:

Примите удобное положение, например, сидя на стуле с прямой спиной.

Закройте глаза и сфокусируйте внимание на расслаблении мышц тела.

Последовательно проведите мысленную релаксацию различных частей тела, начиная с пальцев рук и заканчивая мышцами лица.

Представьте, как каждая часть тела становится все более расслабленной и тяжелой.

В процессе тренировки сфокусируйтесь на дыхании и на ощущении спокойствия и расслабления.

Таким образом, аутогенная тренировка представляет собой доступный и эффективный метод саморегуляции, способный повысить уровень физического и психического благополучия.

Первое упражнение	<p>Мысленно произнесите: «Я ХОЧУ БЫТЬ СПОКОЙНЫМ».</p> <p>Попытайтесь ни о чём не думать, а если мысли появляются, то не сосредотачивайте свое внимание на них. Постарайтесь сконцентрироваться на какой-либо приятной мысли (а такую всегда можно найти).</p> <p>Затем мысленно произнесите: «Я СОВЕРШЕННО СПОКОЕН».</p> <p>Постарайтесь мысленно ощутить это спокойствие. Если на первых занятиях Вам покажется, что Вы недостаточно спокойны, не беспокойтесь, всё это пройдет в дальнейшем.</p>
Второе упражнение	<p>Мысленно произнесите: «Я ХОЧУ ПОЧУВСТВОВАТЬ ТЯЖЕСТЬ В ТЕЛЕ».</p> <p>Повторите это два раза. Как только почувствуете тяжесть, а это произойдет через 5-10 секунд, произнесите мысленно: «Я ЧУВСТВУЮ ТЯЖЕСТЬ».</p> <p>Тяжесть, пульсируя, будет как бы наливать, заполнять Ваше тело. Сосредоточьте свое внимание на тяжести в течение одной минуты. Приступите к третьему упражнению.</p>
Третье упражнение	<p>Для реализации этого упражнения надо мысленно произнести следующую формулу: «Я ХОЧУ ПОЧУВСТВОВАТЬ ЛЕГКОЕ ПОКАЛЫВАНИЕ В КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ РУК».</p> <p>Повторите это мысленно 2 раза. Через несколько секунд Вы действительно почувствуете приятное легкое покалывание. Сосредоточьте свое внимание на этом ощущении.</p> <p>Мысленно произнесите два раза: «Я ЧУВСТВУЮ ЛЕГКОЕ ПОКАЛЫВАНИЕ». Осознайте сказанное. С этого момента, если Вы действительно все почувствовали, начинается «Ваша власть над самим собой». Отметьте для себя, в какой из рук Вы первой почувствовали покалывание. Закрепите полученный эффект в течение одной - двух минут и приступайте к следующему упражнению.</p>
Четвертое упражнение	<p>Вы определили, в какой из рук первой появилось покалывание.</p> <p>Произнесите два раза: «Я ХОЧУ, ЧТОБЫ МОЯ ПРАВАЯ (ЛЕВАЯ) РУКА СТАЛА ТЕПЛОЙ».</p> <p>Через некоторое время вслед за покалыванием Вы почувствуете тепло, которое будет подниматься от кончиков пальцев до кисти.</p> <p>Повторите мысленно: «МОЯ РУКА СТАЛА ТЕПЛОЙ».</p> <p>Зафиксируйте свое внимание на тепле в течение одной минуты.</p>
Пятое упражнение	<p>Вы уже почувствовали то тепло, которое появилось у Вас в руке.</p> <p>Произнесите: «МОЯ РУКА СТАНОВИТСЯ ГОРЯЧЕЙ».</p> <p>Вдумайтесь в сказанное, почувствуйте это ощущение в течение двух минут. В дальнейшем пытайтесь усилить этот эффект.</p>
Шестое упражнение	<p>Прodelайте два предыдущих упражнения со второй Вашей рукой.</p>
Седьмое упражнение	<p>Выход из состояния релаксации. Вы проделали систему упражнений, занятие по аутогенной тренировке подходит к концу.</p> <p>Произнесите: «МОИ РУКИ И НОГИ СТАНОВЯТСЯ ЛЕГКИМИ». Ощутите эту легкость. Продолжайте: «МЫШЦЫ СТАНОВЯТСЯ УПРУГИМИ».</p> <p>Встаньте, сделайте несколько резких движений. Ваше общее состояние улучшилось после проведенной тренировки.</p> <p>Для полного освоения этих упражнений Вам потребуется провести 5-6 сеансов.</p> <p>Овладение аутогенной тренировкой – это труд, требующий упорства, настойчивости. Если Вам в течение 2-3 первых занятий не удастся добиться положительных результатов – не огорчайтесь. Эффективность наступит чуть позже, пусть это будет 4-5-е занятие.</p>

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные рекомендации представляют собой важное руководство для эффективного управления стрессовыми ситуациями, обеспечивая адекватную помощь лицам, оказавшимся в кризисе из-за утраты близкого человека. Они направлены на своевременное предоставление поддержки и на принятие необходимых мер для предотвращения негативных последствий таких ситуаций.

Важно отметить, что эти рекомендации могут быть использованы не только штатными психологами, но и руководителями и сотрудниками правоохранительных органов МВД. Это позволяет расширить круг лиц, способных оказывать помощь и поддержку в сложных ситуациях, укрепляя тем самым силы и ресурсы, необходимые для эффективного управления кризисными ситуациями и снижения их негативного воздействия на психологическое состояние и благополучие людей.

Литература

1. Андриющенко А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях утраты объекта экстраординарной значимости: Психиатрия и психофармакотерапия. – 2000. № 4.- с. 104-109.
2. Бадхен А.А. Методическое пособие по работе с посттравматическим стрессовым расстройством. СПб., 2001.
3. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи. Анатомия тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь: Сб. статей. М.: МПГУ, Обнинск: «Принтер», 2002. с. 17-39.
4. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М., 2008.
5. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя: Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 1-2. с. 18-22.
6. Шефов С.А. Психология горя. СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
7. Шех О.И., Сергеев С.С. Теория и практика психологической помощи при травматическом стрессе. СПб., 2007.

Приложение

Список служб и центров социальной помощи по Самарской области

- 1. Областной центр социальной помощи семье и детям «Семья»**
г. Самара, ул. Пугачевская 27, т. (846) 958 32 90.
- 2. Центр комплексной реабилитации инвалидов Самарской области**
г. Самара, ул. Металлистов 63, т. 954 22 64.
- 3. ФГУ «Главное бюро медико-социальной экспертизы по Самарской области»**
г. Самара, ул. Фрунзе 113, т. (846) 332 58 02.
- 4. ООО Самарский медицинский и психологический реабилитационный центр «Надежда»**
г. Самара, ул. Юных Пионеров 150, т. 993 22 48.
- 5. МУ Центр социальной помощи семье и детям Железнодорожного района г. Самары**
г. Самара, ул. Тушинская 43, т. 268 39 82.
- 6. МУ Центр социальной помощи семье и детям «Семья»**
г. Самара, пр. Кирова 242, т. 959 58 60.
- 7. МУ Волжский районный центр социальной помощи семье и детям «Семья»**
г. Самара, ул. Дыбенко 12А, т. (846) 260 85 86.
- 8. МУ городской центр социальной помощи семье и детям «Семья»**
г. Самара, ул. Алексея Толстого 34, т. (846) 333 79 30.
- 9. МУ центр социальной поддержки «Семья»**
г. Самара, ул. Победы 91, т. 995 40 23.
- 10. МУ Центр социальной помощи семье и детям Красноглинского района г. Самара «Семья»**
г. Самара, пос. Мехзавод, 13-й квартал 13, т. 957 29 53.
- 11. МУ «Воскресенская Территориальная служба социальной помощи»**
Самарская область, Волжский район, с. Воскресенка т. (846) 999 71 38.
- 12. «Отделение психологической помощи»**
Самарская область, г. Сызрань, ул. Карла Маркса 19, т. (846) 498 50 80.

13. МУ Территориальный центр социальной помощи семье и детям «Семья»

Самарская область, г. Сызрань, ул. Декабристов 191, т. (846) 499 63 21.

14. МУ Центр диагностики и консультирования

Самарская область, г. Чапаевск, ул. Красноармейская 15, т. (846) 392 42 46.

15. МУ «Выползовская Территориальная служба социальной помощи»

Самарская область, Волжский район, пос. Выползово, т. (846) 999 46 20.

16. МОУ ЦПМСС «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

Самарская область, Пестравский район, с. Пестравка, ул. Полевая 23,
т. (846) 742 22 71.

17. МУ Социально-реабилитационный центр «Доверие»

Самарская область, г. Жигулевск, ул. Пролетарская 1, т. (846) 393 13 91.

18. МУ Центр социальной помощи семье и детям Комсомольского района г. Тольятти

Самарская область, г. Тольятти, ул. Никонова 2, т. (848) 245 69 65.

19. Центр социальной помощи семье и детям

Самарская область, Красноармейский район, с. Красноармейское, ул. Октябрьская 3, т. (846) 752 24 08.

20. Центр социальной помощи семье и детям

Самарская область. Камышлинский район, с. Камышла, ул. Комсомольская 37, т. (846) 643 32 37.