

# Когда умирает близкий человек

Информация, руководство и поддержка для родственников и друзей



Данный справочник  
посвящен лицам,  
переживающим смерть  
близкого человека



## Введение

Мы хотели бы предложить свои искренние соболезнования вам и близким для вас людям в связи с вашей тяжелой утратой.

Смерть может произойти в любое время. Иногда она ожидаема по причине болезни или возраста, но в некоторых случаях она происходит внезапно, без предупреждения. Возможно, вам трудно будет заниматься практическими вещами, которые необходимо сделать, когда вы будете испытывать эмоции, сопровождающие горе.

Для вас может оказаться полезным поговорить с кем-либо и поделиться своими чувствами. Для некоторых людей лучший способ справиться с горем – это положиться на родственников и друзей. Другим можем помочь разговор с человеком, не являющимся членом семьи, например, с представителем организации по поддержке.

Мы надеемся, что вы сочтете информацию в данной брошюре полезной и она хоть немного поможет вам снизить тревожность и переживания, которые вы испытываете в это трудное время.

### Информация о данной брошюре

Данная брошюра предназначена для того, чтобы вы могли читать соответствующие разделы по мере возникновения необходимости. Не обязательно читать ее полностью.

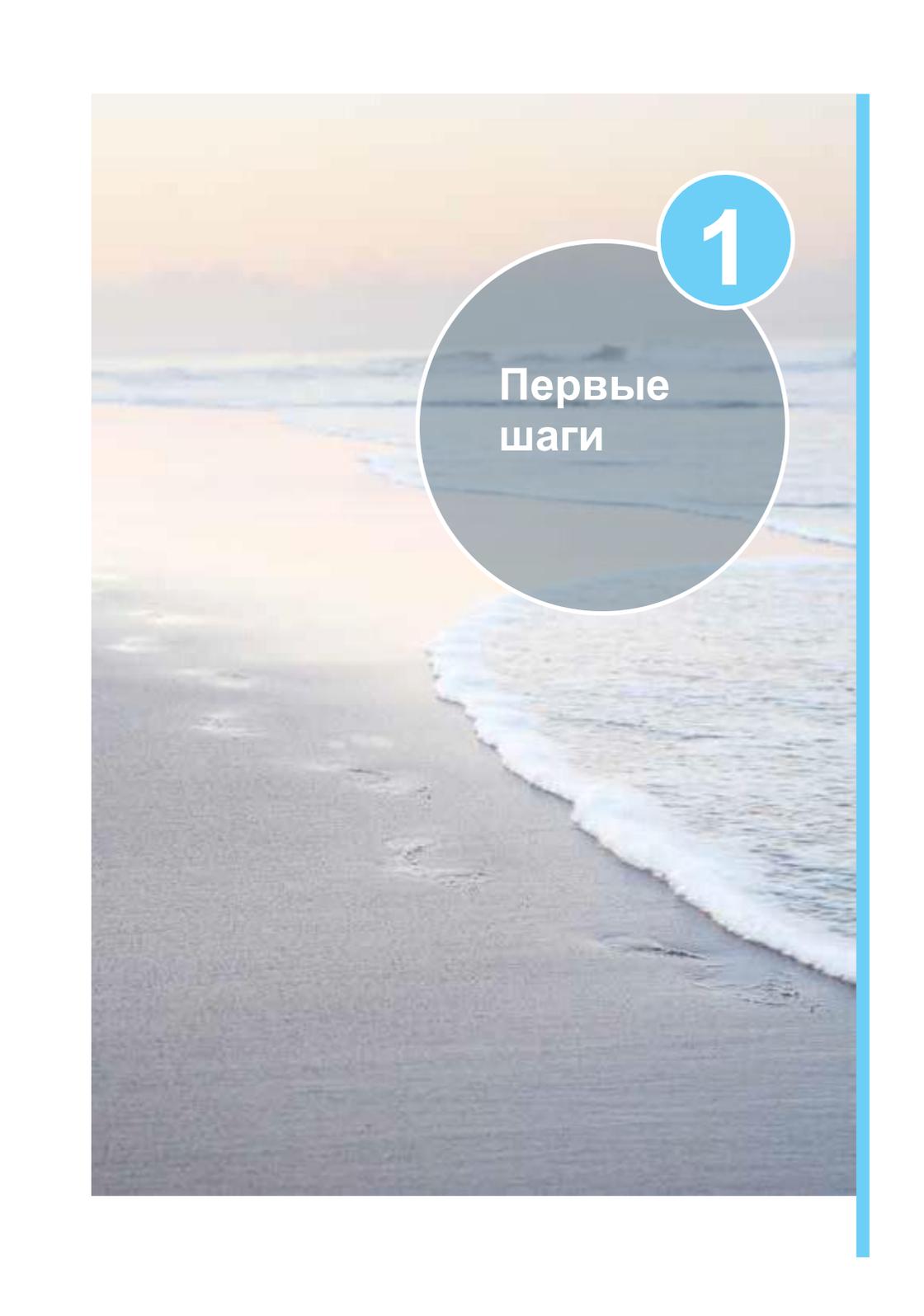
Некоторые разделы фокусируются на ваших чувствах, другие – на организационных вопросах, о которых вам придется подумать. Информация об организациях, предлагающих поддержку, приведена в конце данного справочника вместе с местом для ваших записей.

Приведено несколько цитат людей, перенесших утрату, которые, возможно, переживали то, что сейчас переживаете вы.

Возможно, вашим родственникам, друзьям или коллегам будет целесообразно ознакомиться с данным справочником, чтобы они могли понять, как вам помочь.

# Содержание

<b>1. Первые шаги</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Начальный период</b> .....	<b>7</b>
Организация погребения и кремация	8
Донорство органов и тканей	8
Судебно-медицинский эксперт	9
Патолого-анатомическое исследование, проводимое судебно-медицинским экспертом	9
Патолого-анатомическое исследование, проводимое в больнице с согласия близких	10
Вещи вашего близкого человека	10
Похоронное бюро	11
Духовная поддержка	11
Регистрация смерти	12
Репатриация	13
<b>3. Что еще необходимо сделать?</b> .....	<b>15</b>
Служба поддержки для лиц, перенесших утрату, Департамента социального обеспечения	16
Возврат оборудования	16
Оплата расходов на похороны	17
Люди и организации, которым необходимо сообщить	17
Шаблон письма	20
<b>4. Какие чувства вы можете испытывать</b> .....	<b>21</b>
Как пережить горе	22
Мысли и чувства, ассоциируемые с горем	22
Физические и поведенческие изменения	23
Возможность поговорить с кем-либо	24
<b>5. Забота о детях</b> .....	<b>27</b>
Забота о детях	28
Признаки горя	28
Как помочь детям справиться	29
<b>6. Как пережить этот период и шагнуть в будущее</b> .....	<b>31</b>
Как позаботиться о себе	32
Рекомендации, которые могут помочь	32
Как справляться с трудными ситуациями	34
Полезные фонды здравоохранения и социального обеспечения	34
Сage Opinion	35
Комплименты и жалобы	35
Организации, оказывающие поддержку	38
<b>7. Полезное чтение и ресурсы</b> .....	<b>49</b>
Ваши записи	53

A photograph of a beach at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. The ocean waves are breaking on the shore, creating white foam. The sand is wet and reflects the light. A large, semi-transparent blue circle is overlaid on the image, containing the text 'Первые шаги'. A smaller, solid blue circle is positioned above the larger one, containing the number '1'.

1

Первые  
шаги

# Первые шаги

## Когда умирает близкий человек

Когда кто-то умирает, доктор или, в некоторых случаях, медсестра подтверждает факт смерти этого человека. Если смерть наступила внезапно или не в силу естественных причин, доктор уведомляет судебно-медицинского эксперта.



## Медицинское свидетельство о смерти

Медицинское свидетельство о смерти (МСС) составляется доктором, если смерть покойного наступила в силу естественных причин, и доктор также указывает причину смерти. Независимый патологоанатом затем связывается с доктором и, в некоторых случаях, ближайшим родственником для обсуждения причины смерти, зафиксированной в МСС.



## Захоронение

Как правило, ближайший родственник связывается с похоронным бюро для получения дальнейшей помощи в организации захоронения.



## Кремация

Если была выбрана кремация, необходимо сообщить об этом доктору как можно скорее, поскольку потребуется дополнительная форма. Похоронное бюро также предложит дополнительную помощь с организацией.



## Выдача тела

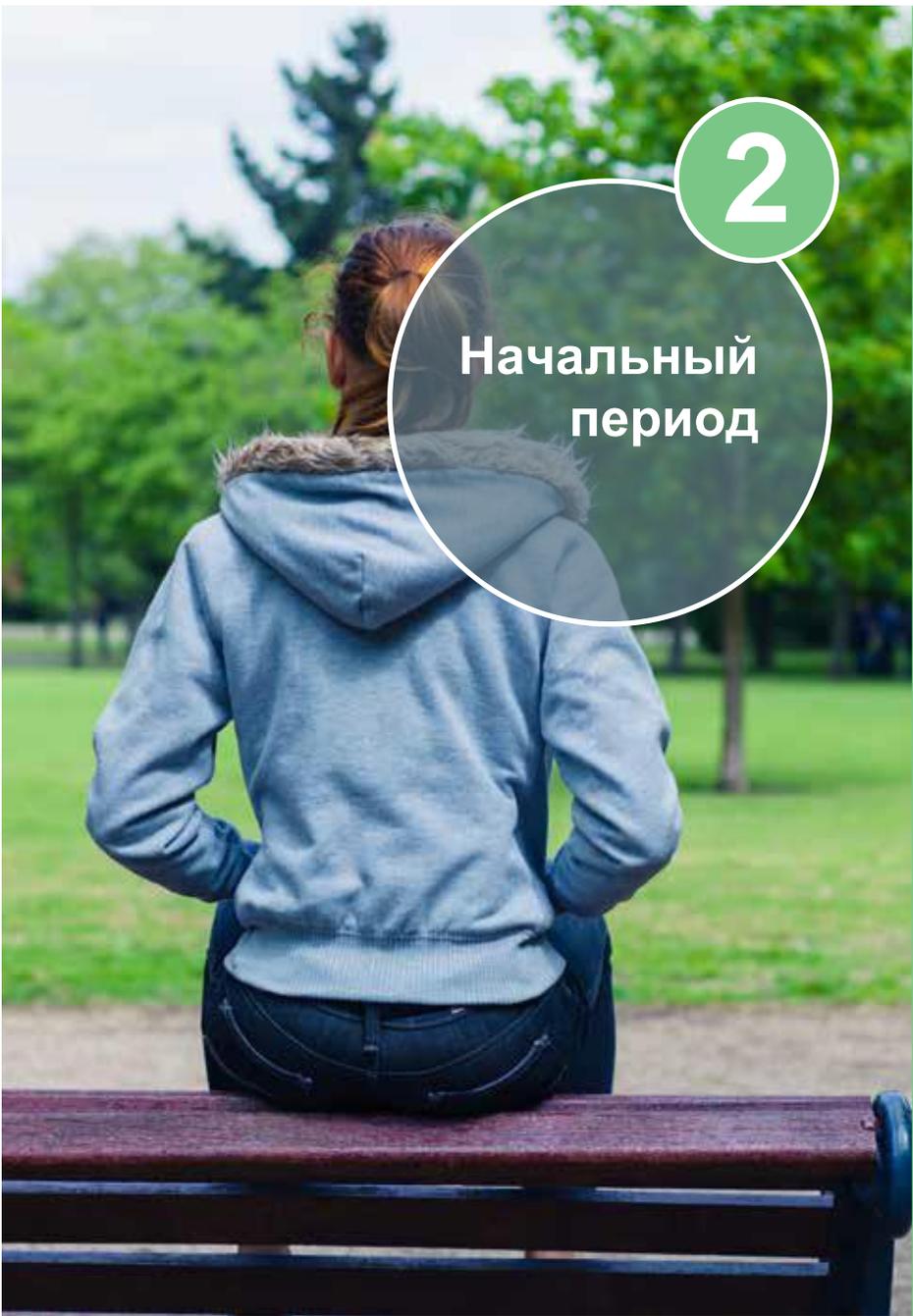
Если близкий человек умер в больнице, его тело будет выдано родственникам после составления Медицинского свидетельства о смерти. Это может занять некоторое время, поскольку по закону этот документ может быть составлен только соответствующим доктором. Вам необходимо заняться предварительной подготовкой похорон, пока вы ждете оформления свидетельства.



## Регистрация смерти

Смерть необходимо зарегистрировать в Центральном бюро регистрации актов гражданского состояния в целях дальнейшей организации похорон, за исключением случаев, когда дело было передано судебно-медицинскому эксперту.\*

\* Для получения дальнейшей информации касательно того, что произойдет после уведомления судебно-медицинского эксперта, просим ознакомиться со стр. 9



2

Начальный  
период

## Начальный период

Когда умирает близкий человек, необходимо решить и организовать много вопросов. Решение практических вопросов может показаться невыполнимым. Важно уделить время на то, чтобы собраться с мыслями, поплакать или поговорить с кем-либо. Вам может показаться целесообразным поискать поддержку у другого родственника или знакомого, которому вы доверяете. Ваше похоронное бюро или представитель вашей религии могут помочь вам в планировании похорон.

Сотрудникам здравоохранения или вашему похоронному бюро необходимо знать о любых конкретных религиозных или культурных требованиях, чтобы обеспечить должный уход за вашим близким человеком после смерти. Сообщите им эту информацию как можно скорее.

## Организация захоронения

Если смерть наступила в выходной или нерабочий день, либо если в деле принимает участие судебно-медицинский эксперт, это может привести к отсрочке похорон. Вы можете начать заниматься предварительной подготовкой похорон только после выдачи Медицинского свидетельства о смерти (МСС) или получения разрешения судебно-медицинского эксперта. Похоронное бюро может предоставить дальнейшую помощь с организацией.

## Кремация

Если вы планируете кремировать тело вашего близкого человека, вам необходимо сообщить об этом доктору или медсестре, обеспечивающим уход за ним, а также вашему похоронному бюро, чтобы могла быть подготовлена соответствующая документация. Второму доктору будет необходимо подтвердить причину смерти и заполнить часть формы для кремации. За заполнение форм для кремации взимается дополнительная плата. Ваше похоронное бюро может взять решение этого вопроса на себя. Единственный крематорий в Северной Ирландии – это крематорий Roselawn Crematorium в Белфасте.

## Донорство органов и тканей

Возможно, ваш близкий человек высказывал желание быть донором органов. Возможно, существует причина, в силу которой это невыполнимо, а также причина, по которой этот вопрос не обсуждался с вами, например, заболевание, причина смерти или место, где наступила смерть. При этом может быть предложено донорство тканей. Может существовать возможность донорства тканей, например роговицы (части глаза) и сердечных клапанов, чтобы помочь другим людям с определенными заболеваниями. Если вы хотите поговорить с кем-либо о донорстве тканей, сообщите об этом медсестре/медбрата до того, как покинете больницу.

## Судебно-медицинский эксперт

При определенных обстоятельствах запрос на определение причины смерти передается судебно-медицинскому эксперту.

Мы понимаем, что это может усугубить ваши переживания и привести к возникновению дополнительного беспокойства. Это также может привести к отсрочке организации похорон. Мы надеемся, что приведенная здесь информация объяснит, почему это необходимо, а также пояснит некоторые процессы, которые соблюдаются при этом.

В обязанность судебно-медицинского эксперта входит установить причину смерти – «как, когда и где» – в случае внезапной, неожиданной или неестественной смерти.

Если доктор не может выдать заключение о смерти, судебно-медицинский эксперт засвидетельствует смерть или проведет расследование, чтобы установить причину смерти. Это может включать патолого-анатомическое вскрытие, получение показаний свидетелей и медицинских записей или проведение расследования. Смерть не может быть зарегистрирована, пока судебно-медицинский эксперт не даст разрешение.

## Патолого-анатомическое исследование, проводимое судебно-медицинским экспертом

Если требуется судебно-медицинское исследование, проводимое судебно-медицинским экспертом, судебно-медицинский эксперт попросит полицию помочь собрать информацию о смерти. Как правило, это будет включать разговор с вами как родственником покойного, с другими лицами, которые обеспечивали уход за покойным, и людьми, которые присутствовали во время наступления смерти. Члена семьи попросят официально опознать тело. Полиция может попросить вас сделать это в том месте, где наступила смерть, или в больничном морге.

Это нужно будет сделать до выполнения патолого-анатомического исследования. Судебно-медицинскому эксперту не нужно разрешение ближайшего родственника для проведения патолого-анатомического исследования.

Координаторы судебно-медицинского эксперта – это люди, которые работают с судебно-медицинским экспертом, чтобы помогать семьям, перенесшим утрату, в случаях, когда была установлена необходимость проведения патолого-анатомического исследования. Они свяжутся с вами и объяснят процедуру и стадии патолого-анатомического исследования, проводимого судебно-медицинским экспертом. Они также предоставят «Удостоверение причины смерти», которое поможет в урегулировании финансовых вопросов.

### **Патолого-анатомическое исследование, проводимое в больнице с согласия близких**

В некоторых случаях больничный доктор может обратиться к вам с просьбой о проведении больничного патолого-анатомического исследования. Это может помочь установить характер и масштаб заболевания, от которого умер ваш близкий человек, и дополнить медицинскую информацию об этом заболевании.

Давать или не давать согласие (разрешение) на это – решать ближайшему родственнику. Если вы хотите рассмотреть этот вариант, доктор объяснит, что это включает, и ответит на любые ваши вопросы. При этом больничное патолого-анатомическое исследование не является обязательным и вы можете отказаться.

### **Вещи вашего близкого человека**

Когда люди умирают не дома, а в других местах, то, как правило, при них находятся личные вещи. Медсестринский персонал может помочь вам получить вещи вашего близкого человека. В случае наличия вещей, которые вы не хотите брать домой, медсестринский персонал может распорядиться об их утилизации. Возвращение для того, чтобы забрать личные вещи, может оказаться трудным переживанием, поэтому лучше забрать вещи с собой, когда вы будете уходить. Деньги, отправленные в кассу, будут возвращены в качестве чека, как правило, через юриста. Возврат ценных вещей может быть отсрочен по причине правовых требований. Сотрудники кассового отдела могут предоставить вам совет.

## Похоронное бюро

До того, как умер ваш близкий человек, возможно, он обсудил с вами предпочтительный тип похорон и свои пожелания по поводу захоронения или кремации. Если такого разговора не было, ваши родственники, друзья, духовные/религиозные представители или похоронное бюро могут помочь вам спланировать это прощальное мероприятие. Большинство людей пользуются услугами похоронных бюро при организации похорон. Похоронные бюро работают 7 дней в неделю и предоставляют круглосуточное обслуживание в течение всего года. Вы или ваш близкий человек, возможно, уже выбрали похоронное бюро. Если нет, то информацию можно найти здесь:

- Национальная ассоциация похоронных бюро [www.nafd.org.uk](http://www.nafd.org.uk)
- Национальное общество ассоциированных и независимых похоронных бюро [www.saif.org.uk](http://www.saif.org.uk)
- [www.naturaldeathsociety.org.uk](http://www.naturaldeathsociety.org.uk)

Если ваш близкий человек умер в больнице, похоронное бюро свяжется с сотрудниками морга и сообщит вам, когда выдадут тело.

Похоронное бюро поможет со многими вещами, которые необходимо сделать, включая следующее:

- Забор тела вашего близкого человека из больничного морга или места, где наступила смерть
- Подготовка, уход и одевание вашего близкого человека
- Контакт с вашим религиозным/духовным представителем, местом поклонения, кладбищем или крематорием для организации похорон
- Организация заполнения формы для кремации для передачи в крематорий (если необходимо)
- Помощь в выборе гроба
- Организация покупки и/или рытье могилы
- Уведомление в газете
- Заказ цветов
- Предоставление автомобиля и дополнительных машин для похорон

Похоронное бюро обсудит с вами все расходы, чтобы помочь вам выбрать нужный вариант.

## Духовная поддержка

После смерти близкого человека многие люди получают поддержку и утешение у религиозного/духовного представителя. Если вы хотите, чтобы религиозный/духовный представитель помог вам спланировать и подготовиться к похоронам, свяжитесь с ним как можно скорее, чтобы обсудить организацию похорон. Если вы не уверены, с кем связаться, ваше похоронное бюро может вам подсказать.

## Регистрация смерти

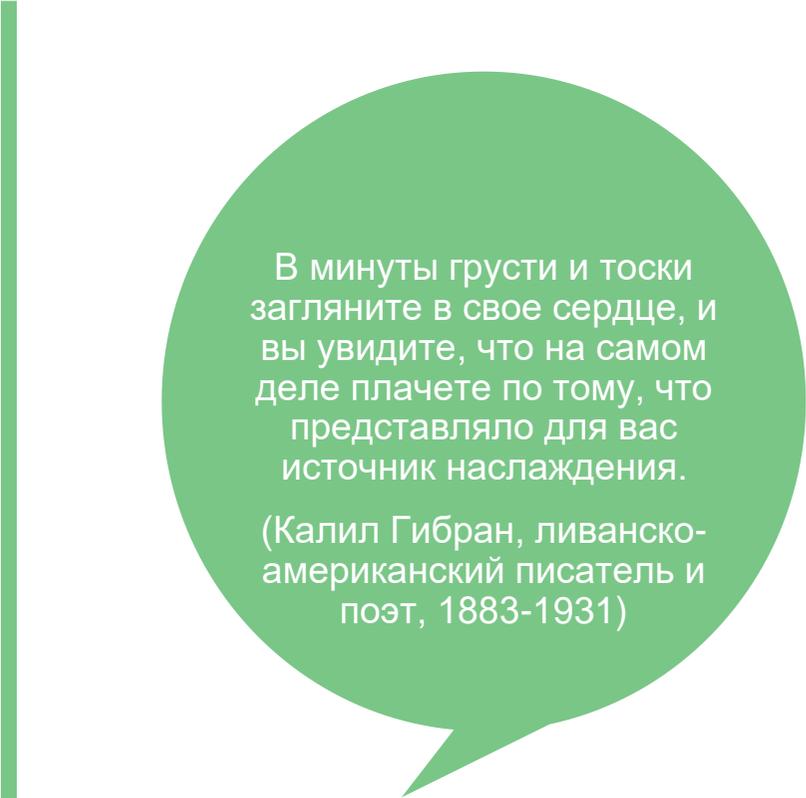
Как правило, когда человек умирает, его лечащий врач заполняет Медицинское свидетельство о смерти (МСС). Оно дается родственникам для того, чтобы они могли отнести его в местное бюро регистрации актов гражданского состояния с целью получения свидетельства о смерти. Похороны возможны только по завершении этого процесса.

В случае, если смерть произошла во время пандемии COVID-19, доктор составляет Медицинское свидетельство о смерти (МСС) и отправляет его по электронной почте в Центральное бюро регистрации актов гражданского состояния, которое отправляет его в ваше местное бюро регистрации. Затем бюро регистрации связывается с указанным членом вашей семьи для получения необходимой информации и завершения процесса регистрации. Похоронное бюро может заняться вопросом регистрации смерти вместо вас. После регистрации смерти регистратор выдаст удостоверение для захоронения или кремации похоронному бюро, чтобы оно могло заняться организацией захоронения или кремации. Регистрация смерти является бесплатной, но, возможно, будет полезным приобрести нужное количество удостоверенных копий свидетельства о смерти. Причина этого заключается в том, что организации, с которыми вам необходимо связаться, часто запрашивают удостоверенную копию; они не принимают ксерокопии. Копии можно заказать онлайн:

[www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online](http://www.nidirect.gov.uk/services/order-death-certificate-online)

## Репатриация

Репатриация – это процесс возвращения тела покойного в родную страну. Если вы хотите, чтобы тело вашего близкого человека было возвращено в другую страну, похоронное бюро может помочь с организацией и практическими вопросами.



В минуты грусти и тоски  
загляните в свое сердце, и  
вы увидите, что на самом  
деле плачете по тому, что  
представляло для вас  
источник наслаждения.

(Калил Гибран, ливанско-  
американский писатель и  
поэт, 1883-1931)



3

Что еще  
необходимо  
сделать

## Что еще необходимо сделать?

### Служба поддержки для лиц, перенесших утрату, Департамента социального обеспечения

Вам необходимо позвонить в службу поддержки для лиц, перенесших утрату (Bereavement Service), если ваш близкий человек получал государственную пенсию или пособия по социальному обеспечению. Служба поддержки для лиц, перенесших утрату, зафиксировывает дату его смерти и проинформирует все конторы, в которых ваш близкий человек получал пособия. Они также предложат вам провести проверку на предмет того, соответствуете ли вы требуемым критериям, поскольку вы можете иметь право на получение пособий. Если вы соответствуете критериям для получения «Выплаты по потере близкого человека» и/или «Выплаты на похороны», они также могут взять информацию для оформления вашей заявки по телефону и отправить ее в соответствующий департамент. Вы можете связаться со службой поддержки для лиц, перенесших утрату, по бесплатному номеру телефона: 0800 085 2463.

### Возврат оборудования

Если уход за вашим близким человеком осуществлялся на дому, возможно, вам покажется мучительным продолжать видеть это оборудование дома или, наоборот, расстаться с ним. Чтобы организовать вывоз оборудования, вы можете связаться с участковой медсестрой, которая организует вывоз требуемых предметов, таких как кровати с электроприводом и подъемные устройства. Медсестра также заберет медицинскую карточку пациента и порекомендует вам, как безопасно вернуть в местную аптеку неиспользованные медицинские препараты.

Вы можете договориться о вывозе другого оборудования, например, инвалидных кресел, портативных унитазов и приспособлений для купания и ходьбы, связавшись с местным департаментом эрготерапии (OT Department). Департамент эрготерапии сделает все возможное, чтобы организовать своевременный вывоз этих предметов; пожалуйста, проявите понимание, так как это может занять несколько дней.

## Оплата расходов на похороны

Похороны могут быть дорогостоящими и некоторые предпочитают производить выплаты в рамках своего плана для покрытия стоимости своих похорон. Если получаете определенные виды пособий, вы можете иметь право на получение финансовой помощи, такой как оплата расходов на похороны. Вы можете попросить свое похоронное бюро предоставить информацию о выплатах на похороны. Более подробную информацию можно найти здесь:

[www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments](http://www.nidirect.gov.uk/articles/funeral-expenses-payments)

## Люди и организации, которым необходимо сообщить

После смерти близкого человека вам нужно сообщить об этом большому количеству людей и организаций. Если вы свяжетесь с ними как можно раньше, это поможет избежать переживаний по поводу продолжения поступления писем, телефонных звонков и товаров/оборудования на протяжении последующих недель и месяцев. Это может быть трудновыполнимой задачей. Возможно, друг или родственник сможет помочь найти для вас номера телефонов и сделать некоторые из звонков или отправить письма. В списке ниже и на страницах 18 и 19 приведена информация о специалистах и организациях, с которыми вам, возможно, понадобится связаться. Соответствующие контактные данные можно найти здесь:

[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk) Возможно, вы сочтете полезным шаблон письма на странице 20 и сделаете его копию для каждого контактного лица или организации.

Организация	Название/справочная информация	Контактные данные	Проинформирован(а)?
Похоронное бюро			
Бюро регистрации смертей			
Место работы (покойного) и номер его социального страхования (national insurance number)			
Место работы (ваше)			
Школа/колледж (покойного или понесших утрату детей/подростков)			

Организация	Название/справочная информация	Контактные данные	Проинформирован(а)?
Служба поддержки для лиц, перенесших утрату, Северной Ирландии (чтобы сообщить о смерти вашего близкого человека в управление по соцобеспечению)			
Клиника врача общей практики (GP), участковая медсестра, социальный работник, служба помощи на дому, центр помощи лицам с инвалидностью и людям преклонного возраста			
Больница/медицинские службы (больничный номер)			
Стоматологическая клиника			
Салон оптики			
Подиатрическая клиника			
Юридическая контора (проверьте, нет ли у них информации о пожеланиях покойного, до организации похорон)			
Банк/почтовое отделение			
Строительное общество/кредитный союз			
Компании по выпуску кредитных карт/карт магазина			
Ипотечная компания/арендодатель/работник по предоставлению жилья			
Компания, продающая товары в рассрочку/кредитная компания			
Пенсионный фонд			
Налоговая служба Соединенного Королевства (налоговое ведомство)			
Компания по страхованию жизни			
Компания по страхованию автомобилей (если вы указаны как второй водитель, возможно, вы больше не являетесь застрахованным)			
Другая страховая компания (страхование дома, медицинское страхование, страхование поездок/путешественников)			

Организация	Название/справочная информация	Контактные данные	Проинформирован(а)?
<p>Транспортное агентство (DVA) по поводу водительского удостоверения (Водительское удостоверение вашего близкого человека необходимо вернуть в контору Транспортного агентства (DVA). Информацию о том, что нужно сделать, можно найти здесь: <a href="http://www.nidirect.gov.uk">www.nidirect.gov.uk</a> под ссылкой «Езда на автомобиле – водительские удостоверения – сообщение в Транспортное агентство о заболевании» (Motoring - Driver licensing - Telling DVA about a condition)- «Уведомление Транспортного агентства об утрате» (Notifying DVA about a bereavement))</p>			
Агентство по лицензированию водителей и транспортных средств в Суонси (DVLA Swansea) по поводу регистрации автомобиля			
Провайдер мобильной/стационарной телефонной связи			
Телевидение/провайдер интернет-связи			
Электрическая/газовая компания			
Паспортный отдел (номер паспорта)			
Профсоюз/профессиональная организация			
Translink – по поводу проездного			
Библиотека			
Клубы (социальные/спортивные)			
Органы, выдающие сезонные билеты			
Учетные записи в социальных сетях (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram и т. д.)			
Почтовая служба – если нужна переадресация почты			
Реестр для сообщения об утрате (Bereavement Register) для прекращения получения ненужной корреспонденции <a href="http://www.the-bereavement-register.org.uk">www.the-bereavement-register.org.uk</a>			
Другое			

## Вниманию заинтересованных лиц

Название организации	
Я хотел(а) бы уведомить Вас о смерти:	
Форма обращения	
Имя (имена)	
Фамилия	
Дата рождения	
Адрес	
Телефон	
Адрес эл. почты	
Дата смерти	
Насколько я понимаю, вышеуказанное лицо имело контакты с Вашей организацией. <b>Пожалуйста, исправьте Ваши записи.</b> Благодарю Вас.	
Регистрационный номер/членский номер в Вашей организации:	
<b>При желании получить более подробную информацию, мои контактные данные следующие:</b>	
Имя	
Адрес	
Телефон (домашний)	(мобильный)
Адрес эл. почты	
Кем я прихожусь покойному (покойной)	
Подпись	
Дата	

A woman with light brown hair, wearing a green button-down shirt, is sitting at a table and looking at a photo album. She has her hand to her chin in a thoughtful pose. The photo album is open, showing several photographs. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

4

**Какие  
чувства вы  
можете  
испытывать**

# Какие чувства вы можете испытывать

## Как пережить горе

Горе – это нормальное состояние, которое мы все испытываем после утраты. Люди реагируют на утрату по-разному. Горе – это очень личное переживание.

В данном разделе описываются некоторые чувства, которые могут повлиять на ваши мысли и поведение, когда вы будете испытывать горе. Возможно, ваши мысли, чувства и поведение удивят вас. Не каждый человек испытает все эти чувства. Возможно, вы будете испытывать более сильные эмоции, чем другие люди, и они могут возникать в любой последовательности и быть перемешаны между собой.

Для чувств, ассоциируемых с горем, не существует временных ограничений – для некоторых людей они длятся месяцами, для других - годами. Возможно, вам понадобится дать себе время на то, чтобы приспособиться и заново привыкнуть к жизни в условиях отсутствия человека, который умер.



Моя бабушка со мной на всю оставшуюся жизнь. Горе – это то, что длится вечно. Оно ходит рядом со мной. Я никогда не перестану горевать по моей бабушке, потому что я никогда не перестану любить ее. Я считаю, что горе и любовь связаны воедино; причина, по которой горе так сильно, заключается в том, что любовь так сильна.

## Мысли и чувства, ассоциируемые с горем

Поначалу вы можете испытывать оцепенение. Вы можете испытывать шок и неверие, даже если смерть была ожидаемой. Вам может показаться, что происходящее нереально – возможно, вы почувствуете, что вы не можете принять, что любимый человек умер. Это нормальная реакция, которая защищает вас от реальности вашей потери.

Нередко человек испытывает чувство вины. К примеру, вы можете испытывать чувство вины за то, что, как вам кажется, вы должны или не должны были сказать или сделать. Возможно, вам покажется, что вы предаете покойного, когда вы начнете следовать своими старым или новым интересам.

Возможно, вы испытаете гнев по отношению к человеку, который умер. Вы можете винить других родственников или специалистов, которые обеспечивали уход за вашим любимым человеком. В зависимости от вашей веры и убеждений, вы можете задаваться вопросом, как Бог позволил этому случиться.

Часть процесса горевания состоит в попытке понять смысл того, что кажется бессмысленным. Вы можете поймать себя на мысли: «Если бы только...»

Если вы потеряли человека, который составлял большую часть вашей жизни, ваш дом может показаться вам очень пустым. Чувство одиночества может быть мучительно острым. Возможно, вы будете жалеть себя.

Тоска может составлять большую часть горя. Некоторые люди описывают это чувство как чувство, подобное «потере разума». К примеру, вы можете искать любимого человека в толпе; вам может показаться, что вы видели его или даже слышали его голос, при этом вы знаете, что его больше нет.

Люди реагируют на утрату по-разному; даже члены одной семьи реагируют неодинаково. У каждого человека свой способ горевания, и то, как он демонстрирует и справляется со своими чувствами, может сильно отличаться от опыта других людей. Другим людям это может быть сложно понять.

Распространенной реакцией являются грусть и депрессия. Со временем эти чувства должны стать менее выраженными. При этом, если такие чувства усугубляются и вы не в состоянии выполнять обычные задачи или если у вас появились мысли о суициде, важно обратиться за помощью к специалисту. Как правило, это можно сделать, обратившись в свою клинику врача общей практики (GP). Вы также можете получить помощь, обратившись в компанию Lifeline, которая предоставляет круглосуточную поддержку для тех, кто испытывает тяжелые переживания. Свяжитесь с ними по бесплатному номеру телефона 0808 808 8000 или онлайн [www.lifelinehelpline.info](http://www.lifelinehelpline.info)

## **Физические и поведенческие изменения**

Вы можете испытывать усталость, но при этом быть не в состоянии спать. Вы можете испытывать голод, но быть не в состоянии есть. У вас могут быть проблемы в том, чтобы сосредоточиться, и вы можете легко отвлекаться и становиться забывчивым. Вы можете впасть в состояние паники или

видеть небольшие проблемы как глобальные. Вы можете испытывать обессиленность и апатию или боли и дискомфорт, которых обычно не бывает. Это может составлять нормальную часть процесса горевания. Вам может показаться, что друзья и родственники временами избегают вас. Это происходит потому, что они не знают, что сказать, или им трудно принять произошедшее

справиться с собственными чувствами утраты. Может оказаться целесообразным сделать первый шаг и дать им знать, что вы бы оценили их дружбу и поддержку.

месяцев депрессия вместе с нездоровыми стратегиями преодоления горя стала моим способом продолжать жить. Я злилась на весь мир, медработников и себя. Я изменилась буквально за одну ночь и мне не нравилась личность, которой я стала. Я уже не была той матерью, которую знал и любил мой сын. То, что я опустилась на самое дно, и увидела, какое влияние я оказывала на родственников, дало мне мужество связаться со специалистами и найти поддержку. Для меня этой действительно было самым лучшим решением, таким оно может быть и для вас; пожалуйста, свяжитесь с теми, кто может помочь вам.

**Если вы обеспокоены, обратитесь за советом в свою клинику врача общей практики (GP)**

Вам может показаться, что жизнь стала бы более терпимой, если бы вы произвели значительные изменения, чтобы избежать болезненных воспоминаний, например, переехали или избавились от вещей любимого человека. Попытайтесь избежать этих шагов сразу после утраты. Придет время, когда принятие таких важных решений будет для вас правильным.

## **Возможность поговорить с кем-либо**

Важно позаботиться о себе. Одним из наиболее полезных шагов может стать разговор о человеке, который умер. Только вы можете решить, с кем лучше всего поговорить.

Это может быть:

- Член семьи
- Друг/подруга
- Ваш религиозный/духовный представитель
- Ваша клиника врача общей практики
- Представитель организации, оказывающей поддержку

Дальнейшую информацию об организациях, оказывающих поддержку, можно найти на странице 38.

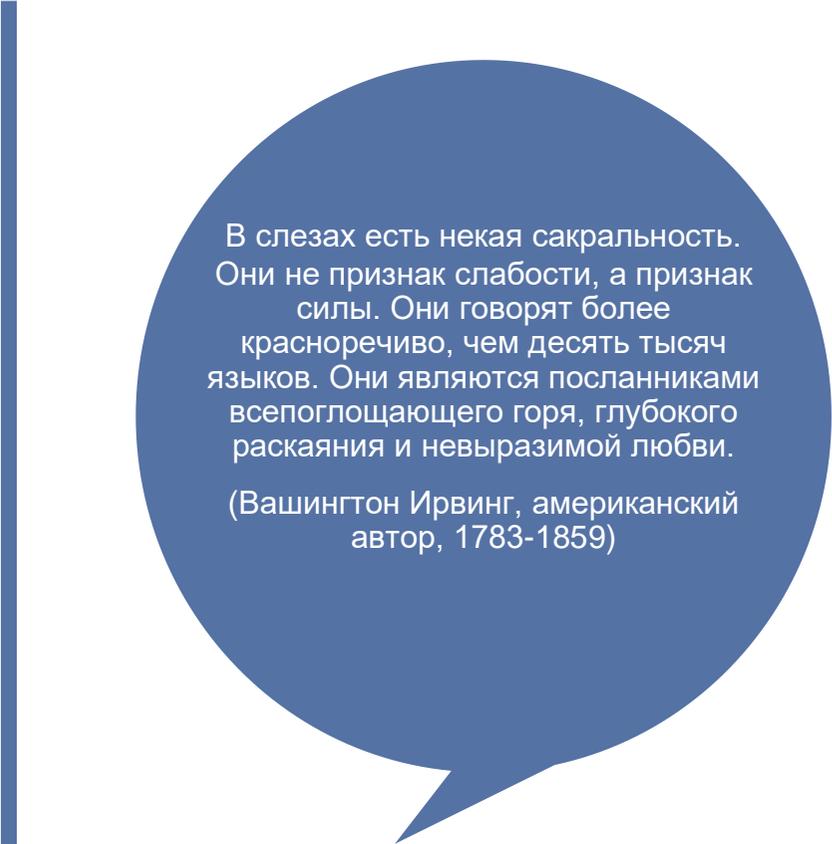
Мой муж умер через семь недель после постановки онкологического диагноза. Это было ужасным шоком. Я очень скучаю по нему. Если бы не моя вера, я бы никогда не справилась. Он умер два года назад. Сейчас я чувствую себя немного лучше и для меня большим утешением является знание, что он покоится с миром. Я завела новых друзей, и моя церковь очень мне помогла. Перед тем как он умер, мой муж сказал, чтобы я позаботилась о себе, создала для себя новую жизнь и жила дальше, что я и пытаюсь делать.

### Постарайтесь делать следующее:

- Говорить о человеке, который умер
- Заботиться о себе Нормально есть и пытаться отдыхать, даже если вы не можете спать
- Дать себе время и разрешение на то, чтобы оплакать покойного
- Обратиться за помощью и поддержкой, если вы посчитаете, что они нужны вам
- Говорить людям, что вам нужно

### Постарайтесь не делать следующего:

- Замыкаться и хранить в себе свои эмоции
- Считать себя слабым (слабой), потому что вам нужна помощь
- Испытывать чувство вины, если вы не в состоянии справиться
- Употреблять наркотики или алкоголь для улучшения состояния, поскольку эффект от этого временный



В слезах есть некая сакральность. Они не признак слабости, а признак силы. Они говорят более красноречиво, чем десять тысяч языков. Они являются посланниками всепоглощающего горя, глубокого раскаяния и невыразимой любви.

(Вашингтон Ирвинг, американский автор, 1783-1859)



5

Забота о  
детях

## Забота о детях

Взрослые часто испытывают необходимость защитить детей от смерти и своего собственного горя, поскольку они считают, что детей это слишком расстроит. Однако зачастую дети более напуганы, когда не знают, что происходит вокруг, чем когда им бывает позволено стать частью происходящего. Когда вы будете сообщать детям, что умер близкий человек, используйте простые слова и отвечайте на любые вопросы максимально честно. Используйте такие слова как «умер» и «смерть», а не «потерялся» или «спит», которые могут их запутать. Дети дошкольного возраста обычно не понимают, что смерть – это нечто постоянное и могут часто задавать вопросы наподобие «А когда бабушка вернется?» Дети младшего школьного возраста, как правило, понимают окончательность смерти и часто задают о ней прямые вопросы.

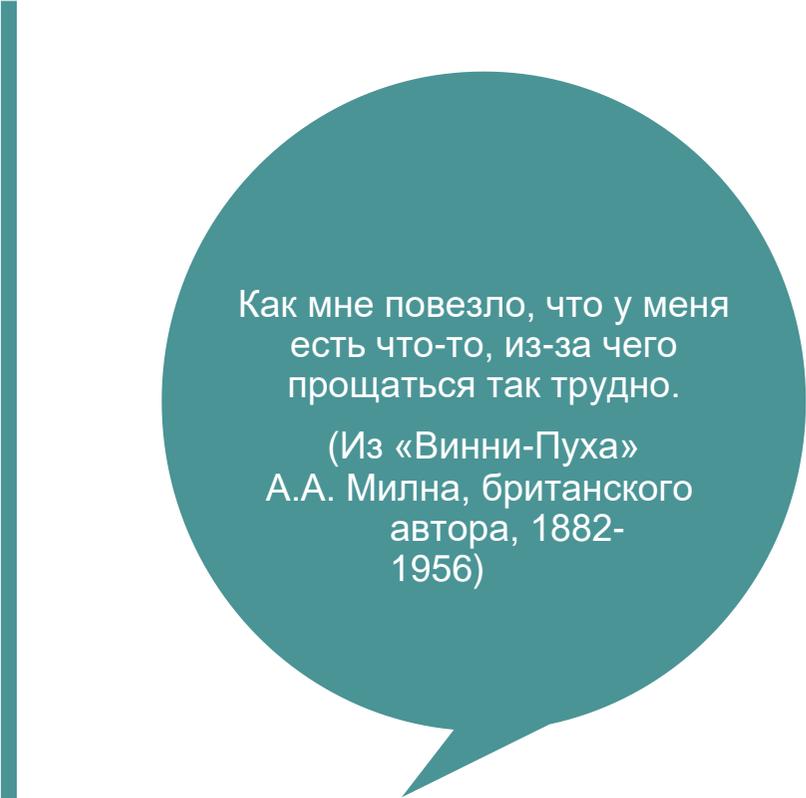
### Признаки горя

Дети могут демонстрировать такие симптомы как молчаливость и замкнутость, чрезмерная привязчивость к родителю, ночное недержание мочи, страх темноты или проявление проблем со сном либо поведенческих проблем дома или в школе. Для детей эти реакции являются нормальными, в большинстве случаев они проходят со временем. Подростки уже претерпевают физические и эмоциональные изменения и общение с этой возрастной группой может быть непростым. Они могут испытывать чувство несправедливости и задаваться вопросом, почему их родственник или друг должен был умереть. Они могут «тестировать границы дозволенного», к примеру, поздно приходить домой или потерять интерес к школе. Им может помочь разговор о своих чувствах. Важно, чтобы они считали, что их выслушивают и признают их чувства.

## Как помочь детям справиться

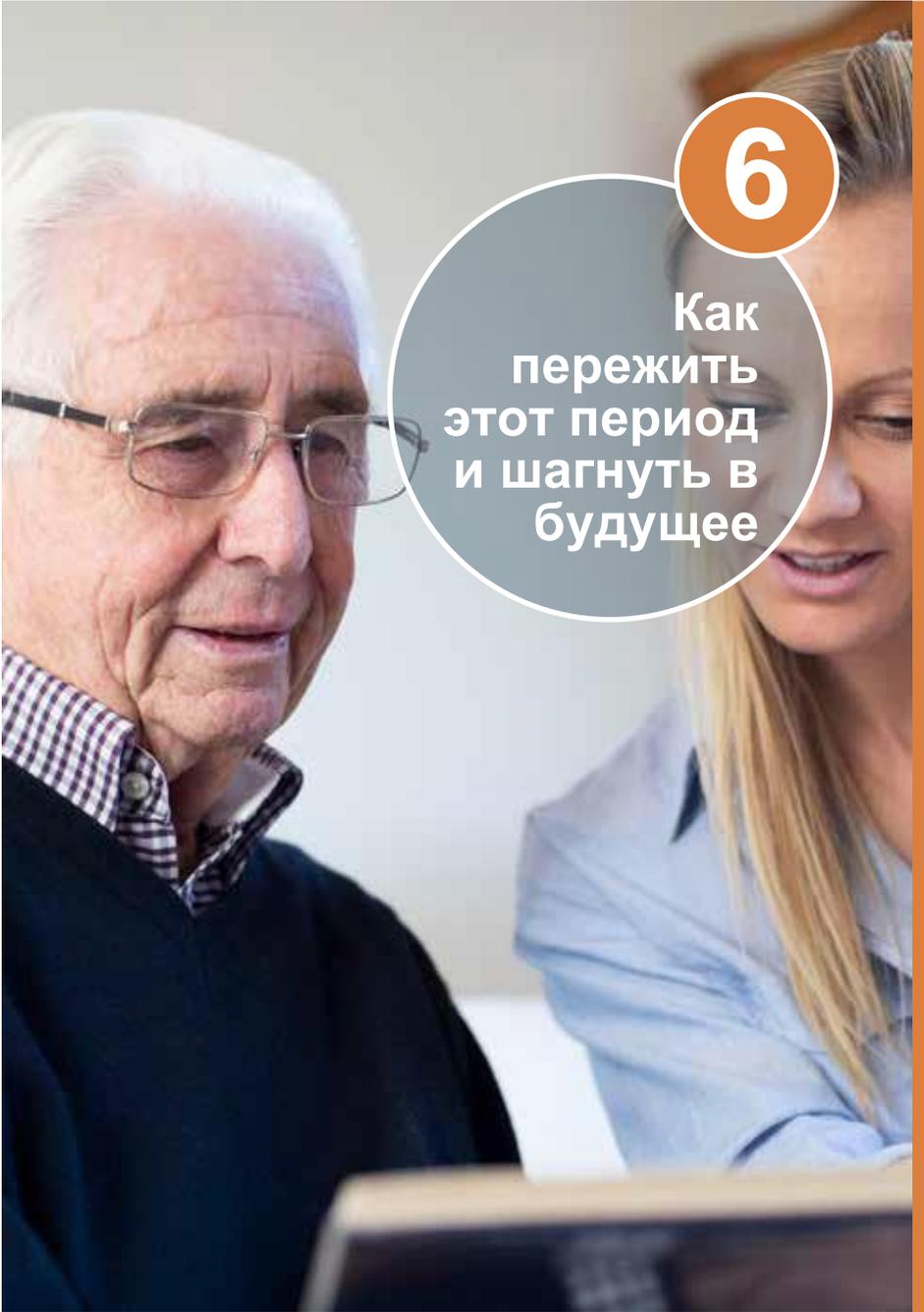
Иногда целесообразно позволить детям решать самим, хотят ли они видеть покойного после смерти. Однако для того, чтобы они могли принять самостоятельное решение, вам нужно подготовить их, объяснив, что именно они увидят. Детям младшего возраста может потребоваться объяснить, что тело больше не способно есть, говорить, гулять или спать и что оно может быть холодным на ощупь.

Возможно, дети и подростки, которые были близки покойному, захотят принять участие в планировании похорон и присутствовать на них. Может оказаться целесообразным подсказать ребенку написать письмо, нарисовать картинку или положить небольшой подарок или игрушку в гроб (позаботьтесь о том, чтобы этот предмет не включал батарейки или чтобы это не был электроприбор, если покойного собираются кремировать). Для ребенка это может быть хороший способ попрощаться. Вы также можете подсказать ребенку, что вспоминать покойного можно, рассказывая истории, разглядывая фотографии или храня памятные предметы. Возможно, ребенок захочет сделать шкатулку памяти или книгу, содержащую вещи или мысли близкого человека. Как и взрослые, иногда отдельные дети извлекают пользу из специализированной группы поддержки для тех, кто перенес утрату. Если вы считаете, что случай ребенка, о котором вы заботитесь, именно такой, свяжитесь с вашей клиникой врача общей практики (GP) или одной из организаций, перечисленных в разделе «Организации, оказывающие поддержку», данной брошюры.



Как мне повезло, что у меня  
есть что-то, из-за чего  
прощаться так трудно.

(Из «Винни-Пуха»  
А.А. Милна, британского  
автора, 1882-  
1956)



6

Как  
пережить  
этот период  
и шагнуть в  
будущее

## Как пережить этот период и шагнуть в будущее

После смерти близкого человека вы можете начать заботиться обо всех, кроме себя. Иногда может возникнуть соблазн максимально занять себя и довести до изнеможения при помощи различных задач, чтобы усталость стерла какую-то часть боли, пусть даже ненадолго. Если вы будете делать вид, что все в порядке, и игнорировать свои чувства, это может только продлить боль и усугубить душевную рану. Забота о себе может означать времяпровождение в компании друзей, с которыми вы можете быть честны, или это может означать желание побыть в одиночестве. Вы можете хотеть разные вещи в разные дни. Важно распознать свои потребности и убедиться, что вы их удовлетворяете.

### Как позаботиться о себе

- Постарайтесь хорошо питаться, даже если вы не хотите есть
- Отдохните, даже если вы не можете спать
- Делайте легкие физические упражнения
- Принимайте помощь в выполнении домашних дел, если вам ее предлагают
- Постарайтесь внедрить какой-либо распорядок в свой день
- Постарайтесь не обращаться к так называемым методам «быстрого решения», которые могут вызвать дополнительные переживания

**Будьте добры к себе**

### Рекомендации, которые могут помочь

Дайте себе время на оплакивание. Примите то, что слезы – это нормальный способ высвобождения своих эмоций и временами вам необходимо разрешить себе поплакать. Постарайтесь принимать помощь других людей и не позволяйте себе замкнуться в себе. Не забывайте, что памятные даты, дни рождения и рождество усугубляют чувство горя, поэтому в это время вам может помочь дополнительная поддержка. Постарайтесь придерживаться какого-

либо распорядка дня –восстановите старый распорядок дня или установите новый.

## Пройдите проверку в клинике врача общей

Если вы замкнулись в себе или испытываете чувство одиночества, постарайтесь быть открыты для нового, займитесь новыми хобби или, возможно, присоединитесь к местным районным группам или клубам. Вам может помочь рассказать другому человеку о своих чувствах. Не всегда

легко сделать это в присутствии родственников и друзей; возможно, вы предпочтете поговорить с другим человеком, которому доверяете. Можно также рассмотреть вариант связаться с

местной организацией, которая предлагает помощь лицам, перенесшим утрату. (См. раздел «Организации, оказывающие поддержку» в конце этой брошюры)

Помните, что у вас будут хорошие дни и плохие дни. Разрешите себе смеяться, плакать

и испытывать гнев – вы потеряли любимого человека, и это больно.

Со временем вам начнет казаться, что воспоминания стали менее болезненными. Вы сможете вспоминать, не испытывая мучительных переживаний. Вы можете начать заниматься тем, что интересовало вас в прошлом, или тем, что интересует сейчас.

Не забывайте, что конкретные вещи, которые могут причинять вам слишком много боли вначале, могут стать источником утешения на более позднем этапе, к примеру, посещение могилы, прослушивание конкретной мелодии или просматривание фотографий. Если вы заведете шкатулку для памятных вещей, таких как письма, фотографии и предметы, имеющие особое значение для вашего близкого человека, это также может обеспечить вам полезную точку концентрации для вашего горя. Ведение дневника может помочь вам пережить болезненные чувства, которыми вам может быть трудно поделиться. Постарайтесь избежать зависимости от таких веществ как алкоголь, медицинские препараты, которые вам не выписывали, и наркотики.

«Сегодня исполнилось пять лет с того дня, когда умер мой папа. После посещения его могилы я отправилась на прогулку вокруг озера, где мы гуляли вместе после его онкологической операции. Физически для папы это была трудная задача, но его психическая выносливость была потрясающей. Прогулка по той же тропинке, по которой мы шли в тот день, и воспоминания о решимости папы придали мне сил, которые были мне необходимы, чтобы пережить эту годовщину.»

## Как справляться с трудными ситуациями

На протяжении многих лет после смерти близкого человека вам может быть особенно трудно в дни памятных событий (годовщин) или в преддверии таких дат. Некоторым людям помогает планировать заранее, что они будут делать в эти дни, чтобы не быть предоставленными самим себе и не оставаться наедине со своими эмоциями. Некоторые люди создают традицию посещения особых мест, которые напоминают им о покойном. Другим людям это кажется слишком болезненным. Не существует правильного или неправильного способа отмечания памятных дат; вам нужно найти свой путь.

## Полезные фонды здравоохранения и социального обеспечения

Период после смерти родственника или друга может быть трудным и болезненным. Мы хотим оказать вам поддержку в это время. Мы предлагаем помощь и рекомендации, чтобы помочь вам справиться с кратким и длительным влиянием горя. Для получения более подробной информации кликните по ссылке соответствующего фонда здравоохранения и социального обеспечения ниже.

Контактные данные служб, предоставляющих услуги для лиц, перенесших утрату, разных фондов

Фонд здравоохранения и социального обеспечения г. Белфаст  
<https://belfasttrust.hscni.net/service/bereavement>

Фонд здравоохранения и социального обеспечения Северной Ирландии <http://www.northerntrust.hscni.net/services/bereavement-services>

Фонд здравоохранения и социального обеспечения Юго-Восточного региона  
<https://setrust.hscni.net/service/bereavement-care/>

Фонд здравоохранения и социального обеспечения Южного региона  
<https://southerntrust.hscni.net/service/bereavement/>

Фонд здравоохранения и социального обеспечения Западного региона  
<https://westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care/>

## Care Opinion

Care Opinion представляет собой онлайн-платформу для предоставления пациентами обратной связи по качеству медицинских услуг и услуг социального обеспечения по всей территории Северной Ирландии. Она предлагает вам возможность поделиться своим опытом использования услуг служб здравоохранения и социального обеспечения и предоставить обратную связь по поводу того, что прошло хорошо и что могло быть лучше.

Вы можете поделиться своей историей следующим образом:

- Посетив [www.careopinion.org.uk](http://www.careopinion.org.uk)
- Позвонив в Care Opinion по бесплатному номеру телефона 0800 122 3135
- Заполнив брошюру Care Opinion для предоставления обратной связи для последующей бесплатной отправки по почте

Совет пациентов и клиентов (Patient and Client Council) также может помочь вам воспользоваться платформой и рассказать свою историю. С ними можно связаться по номеру 0800 917 0222 или онлайн [info.pcc@pcc-ni.net](mailto:info.pcc@pcc-ni.net).

## Комплименты и жалобы

Мы хотим, чтобы вы получили самые лучшие впечатления от услуг служб здравоохранения и социального обеспечения. Информирование нас о качестве предоставленных вам услуг важно, поскольку это может помочь подтвердить, что мы работаем хорошо, и определить области, нуждающиеся в улучшении. С нами можно связаться, чтобы:

- Оставить хвалебный отзыв о предоставленных услугах
- Оставить комментарий или предложить способ улучшения услуг
- Подать жалобу

### Фонд здравоохранения и социального обеспечения г. Белфаст

Отдел по рассмотрению жалоб  
Belfast Health and Social Care Trust  
7th Floor, McKinney House  
Musgrave Park Hospital  
Stockman's Lane  
Belfast BT9 7JB

Тел.: 028 9504 8000  
(с понедельника по пятницу, с 10:00 до 12:00)  
Текстофон: 18001 028 950 48000

Адрес эл. почты: [complaints@belfasttrust.hscni.net](mailto:complaints@belfasttrust.hscni.net)  
or [compliments@belfasttrust.hscni.net](mailto:compliments@belfasttrust.hscni.net)

Заполните наш онлайн-бланк, который можно найти здесь:  
<https://belfasttrust.hscni.net/contact-us/compliments-and-complaints/feedback-form/>

### Фонд здравоохранения и социального обеспечения Северного региона

Service User Feedback Department  
Northern Health and Social Care Trust  
Bush House  
45 Bush Road Antrim  
BT41 2QB Тел.: 028  
9442 4655

Адрес эл. почты: [user.feedback@northerntrust.hscni.net](mailto:user.feedback@northerntrust.hscni.net)

### Фонд здравоохранения и социального обеспечения Юго-Восточного региона

Complaints Department  
South Eastern HSC Trust  
Lough House  
Ards Hospital  
Newtownards BT23 4AS  
Тел.: 028 9056 1427

Адрес эл. почты: [complaints@setrust.hscni.net](mailto:complaints@setrust.hscni.net)

**Фонд здравоохранения и социального обеспечения Южного региона**

Service User Feedback Team  
Southern Health and Social Care Trust  
Beechfield House  
Craigavon Area Hospital 68  
Lurgan Road Portadown  
BT63 5QQ

Тел.: 028 3756 4600

Адрес эл. почты: [serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net](mailto:serviceuserfeedback@southerntrust.hscni.net)

**Фонд здравоохранения и социального обеспечения Западного региона**

Complaints Department  
Trust Headquarters  
Altnagelvin Area Hospital  
Londonderry BT47 6SB

Тел.: 028 7134 5171; добавочный номер: 214142

или прямой номер: 028 7161 1226

Прием текстовых сообщений: 077 8094 9796

Адрес эл. почты: [complaints.manager@westerntrust.hscni.net](mailto:complaints.manager@westerntrust.hscni.net)

Хвалебные отзывы можно отправить по электронной почте на следующий адрес: [compliments@westerntrust.hscni.net](mailto:compliments@westerntrust.hscni.net)

## Организации, предоставляющие поддержку

Ведущие благотворительные организации СК для помощи лицам, перенесшим утрату	Контактные данные
<p><b>Cruse Bereavement Support</b></p> <p>Помощь для лиц, перенесших утрату, и психологическая поддержка для взрослых, детей и подростков.</p>	<p>Тел. офиса в Белфасте: 028 9043 4600</p> <p>Тел. офиса в Северном регионе: 028 2766 6686</p> <p>Тел. офиса в Арме/Данганноне: 028 8778 4004</p> <p>Тел. офиса в Бангоре: 028 9127 2444 Офис в Лондондерри 028 7126 2941</p> <p>Тел. офиса в Ньюри: 028 3025 2322</p> <p>Офис в Ньютаунардс 028 9182 0321</p> <p>Офис в Оме 028 8224 4414</p> <p><a href="http://www.cruse.org.uk">www.cruse.org.uk</a></p> <p>Бесплатная национальная линия телефонной помощи Cruse UK 0808 808 1677</p> <p>Понедельник, с 09:30 до 17:00 Вторник, с 09:30 до 20:00 Среда, с 09:30 до 20:00 Четверг, с 09:30 до 20:00 Пятница, с 09:30 до 17:00 Суббота и воскресенье, с 10:00 до 12:00</p>

	<p><b>Контактные данные</b></p> <p>Вебсайт для подростков <a href="http://www.hopeagain.org.uk">www.hopeagain.org.uk</a></p> <p>Facebook <a href="http://www.facebook.com/crusebereavementsupport">www.facebook.com/crusebereavementsupport</a></p> <p>Twitter: @CruseNI</p> <p>Корреспонденция отслеживается с 09:00 до 17:00 с понедельника по пятницу</p>
<p><b>Службы телефонной помощи Северной Ирландии для предоставления кризисного реагирования</b></p>	<p><b>Контактные данные</b></p>
<p><b>Служба телефонной помощи Lifeline</b></p> <p>Lifeline – это бесплатная служба телефонной помощи в Северной Ирландии для предоставления кризисного реагирования людям, испытывающим тяжелые переживания или отчаяние.</p> <p>Консультанты Lifeline работают круглосуточно 7 дней в неделю, чтобы выслушивать вас и обеспечивать конфиденциальную помощь.</p>	<p>Консультанты Lifeline имеют опыт работы с травмами, суицидом, членовредительством, насилием, депрессией и тревожным состоянием. По телефону вам будет предоставлена немедленная помощь.</p> <p>Тел.: Бесплатный номер телефона: 0808 808 8000</p> <p>Текстофон 18001 0808 808 8000 для глухих и слабослышащих пользователей</p> <p><a href="http://www.lifelinehelpline.info">www.lifelinehelpline.info</a></p>
<p><b>Самаритяне (Samaritans)</b></p> <p>Круглосуточная эмоциональная поддержка для всех, кто переживает горе, кому трудно справиться или кто подвергается угрозе суицида.</p>	<p>Бесплатная национальная служба телефонной помощи 116 123 <a href="http://www.samaritans.org">www.samaritans.org</a></p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:jo@samaritans.org">jo@samaritans.org</a> Время реагирования – 24 часа</p>

Для лиц, перенесших утрату в связи с онкологией или неизлечимой болезнью	Контактные данные
<p><b>Cancer Focus</b></p> <p>Группы по поддержке семей, перенесших утрату, оказывают поддержку всей семье после потери близкого человека в связи с онкологией. Сюда входят групповые видеочаты по Zoom для всей семьи, поездки и походы для всей семьи и детские группы.</p>	<p>Тел.: 028 9066 3281</p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:care@cancerfocusni.org">care@cancerfocusni.org</a></p>
<p><b>Marie Curie</b></p> <p>Поддержка для лиц, перенесших утрату в связи с неизлечимой болезнью.</p> <p>Поддержка для семей, перенесших утрату, чьим близким предоставлялись услуги Marie Curie.</p>	<p>Тел.: 0800 090 2309</p> <p>Тел.: 028 9088 2000</p> <p><a href="http://www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement">www.mariecurie.org.uk/help/support/bereavement</a></p>
<p><b>NI Hospice</b></p> <p>Поддержка для семей, перенесших утрату, чьим близким предоставлялись хосписные услуги NI Hospice.</p>	<p>Номер тел. хосписа для взрослых: 028 9078 1836</p> <p>Номер тел. детского хосписа: 028 9077 7635</p> <p><a href="http://www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/bereavement-care">www.nihospice.org/adult-hospice/adult-hospice-services/for-families-and-carers/bereavement-care</a></p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:information@nihospice.org">information@nihospice.org</a></p>

<p><b>Для лиц, перенесших утрату в связи с онкологией или неизлечимой болезнью</b></p>	<p><b>Контактные данные</b></p>
<p><b>Macmillan Cancer Support</b></p> <p>Поддержка для лиц, переживающих горе и пытающихся справиться с тяжелой утратой.</p>	<p>Линия поддержки 0808 808 0000 работает 7 дней в неделю, с 08:00 до 20:00  <a href="https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/coping-with-bereavement/">https://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/coping-with-bereavement/</a> support-with-grief</p>
<p><b>Для родителей, перенесших утрату детей</b></p> <p><b>Anam Cara NI</b></p> <p>Оказание поддержки родителям после утраты детей.</p>	<p><b>Контактные данные</b></p> <p>Тел.: 028 9521 3120  <a href="http://www.anamcarani.co.uk">www.anamcarani.co.uk</a>          Адрес эл. почты: <a href="mailto:info@anamcarani.co.uk">info@anamcarani.co.uk</a></p>
<p><b>Служба Barnardo's для детей, перенесших утрату</b></p> <p>Рекомендации и поддержка для родителей/опекунов детей и подростков в возрасте до 18 лет, перенесших утрату.</p>	<p>Тел.: 028 9066 8333  <a href="http://www.barnardos.org.uk/childbereavementservice.html">www.barnardos.org.uk/childbereavementservice.html</a>          Адрес эл. почты: <a href="mailto:cbsreferrals@barnardos.org.uk">cbsreferrals@barnardos.org.uk</a></p>

Для родителей, перенесших утрату детей	Контактные данные
<p><b>Compassionate Friends</b></p> <p>Поддержка для родителей и бабушек и дедушек, перенесших утрату ребенка любого возраста.</p>	<p>Линия телефонной помощи в Северной Ирландии: Бесплатный номер телефона: 028 8778 8016</p> <p>С понедельника по пятницу, с 09:30 до 16:30</p> <p>Национальная служба телефонной помощи: Бесплатный номер телефона: 0345 123 2304</p> <p><a href="http://www.tcf.org.uk">www.tcf.org.uk</a></p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:helpline@tcf.org.uk">helpline@tcf.org.uk</a></p>
Для детей и подростков	Контактные данные
<p><b>Child Bereavement UK</b></p> <p>Оказание поддержки детям и подросткам в возрасте до 25 лет, перенесшим утрату, а также любым лицам, перенесшим смерть ребенка любого возраста.</p>	<p>Тел.: 0800 02 888 40</p> <p><a href="http://www.childbereavementuk.org">www.childbereavementuk.org</a></p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:support@childbereavementuk.org">support@childbereavementuk.org</a></p>
<p><b>Grief Encounter</b></p> <p>Поддержка для детей и подростков, перенесших утрату.</p>	<p>Служба телефонной помощи GriefTalk</p> <p>0808 802 0111</p> <p><a href="http://www.griefencounter.org.uk">www.griefencounter.org.uk</a></p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:grieftalk@griefencounter.org.uk">grieftalk@griefencounter.org.uk</a></p>

Для детей и подростков	Контактные данные
<p><b>Winston's Wish</b></p> <p>Эмоциональная и практическая поддержка для детей и подростков, перенесших утрату, а также для лиц, которые заботятся о них.</p>	<p>Бесплатная национальная служба телефонной помощи: 08088 020 021</p> <p>С понедельника по пятницу, с 09:00 до 17:00</p> <p><a href="http://www.winstonswish.org">www.winstonswish.org</a> Адрес эл. почты: <a href="mailto:ask@winstonswish.org">ask@winstonswish.org</a></p>
Утрата в связи с внезапной смертью	Контактные данные
<p><b>Sudden</b></p> <p>Служба для людей, перенесших утрату в связи с внезапной смертью. Это могло произойти вследствие Covid-19, инцидента на работе, терроризма или суицида.</p>	<p>Служба телефонной помощи 0800 2600 400, работает с понедельника по пятницу, с 10:00 до 16:00 Адрес эл. почты: <a href="mailto:help@sudden.org">help@sudden.org</a> <a href="https://sudden.org/">https://sudden.org/</a></p>
<p><b>Brake</b></p> <p>Поддержка для лиц, перенесших утрату в связи с ДТП.</p>	<p>Служба телефонной помощи: 0808 800 0401 Адрес эл. почты: <a href="mailto:help@brake.org.uk">help@brake.org.uk</a> <a href="https://www.brake.org.uk">https://www.brake.org.uk</a></p>
<p><b>WAVE Trauma Centre</b></p> <p>Поддержка для лиц, перенесших утрату вследствие общественных беспорядков в Северной Ирландии, вне зависимости от религиозных, культурных или политических убеждений.</p>	<p>Тел.: 028 9077 9922</p> <p>Адрес эл. почты <a href="mailto:adminhq@wavetrauma.org">adminhq@wavetrauma.org</a> <a href="https://wavetraumacentre.org.uk">https://wavetraumacentre.org.uk</a></p>

Утрата в связи с суицидом	Контактные данные
<p><b>PIPS Charity</b> Поддержка для членов семьи и родственников, перенесших утрату в связи с суицидом.</p>	<p>Тел.: 028 9080 5850</p> <p>Служба телефонной помощи: 0800 088 6042 <a href="http://www.pipscharity.com">www.pipscharity.com</a> Адрес эл. почты: <a href="mailto:info@pipscharity.com">info@pipscharity.com</a></p>
<p><b>The Niamh Louise Foundation</b></p> <p>Поддержка для лиц, переживающих кризис и помышляющих о суициде, или лиц, перенесших утрату в связи с суицидом.</p>	<p>Тел.: 028 8775 3327</p> <p><a href="http://www.niamhlouisefoundation.com">www.niamhlouisefoundation.com</a> Адрес эл. почты: <a href="mailto:info@niamhlouisefoundation.com">info@niamhlouisefoundation.com</a></p>
<p><b>Lighthouse Charity</b></p> <p>Поддержка для лиц, перенесших утрату в связи с суицидом или внезапной смертью, произошедшей по другой причине.</p>	<p>Тел.: 028 9075 5070</p> <p>С понедельника по пятницу, с 08:30 до 17:00</p> <p><a href="http://www.lighthousecharity.com">www.lighthousecharity.com</a> Адрес эл. почты: <a href="mailto:info@lighthousecharity.com">info@lighthousecharity.com</a></p>
Для лиц пожилого возраста, перенесших утрату	Контактные данные
<p><b>Age NI</b></p> <p>Информация и поддержка для лиц пожилого возраста, перенесших утрату.</p>	<p>Телефонная служба поддержки: 0808 808 7575 с понедельника по пятницу, с 09:00 до 17:00 Адрес эл. почты: <a href="mailto:advice@ageni.org">advice@ageni.org</a></p> <p><a href="http://www.ageuk.org.uk/northern-ireland/information-advice/health-wellbeing/relationships-family/bereavement/">www.ageuk.org.uk/northern-ireland/information-advice/health-wellbeing/relationships-family/bereavement/</a></p>

<p><b>Для родителей, перенесших утрату ребенка</b></p>	<p><b>Контактные данные</b></p>
<p><b>WAY (Вдовы и вдовцы молодого возраста)</b></p> <p>Групповая поддержка для лиц в возрасте до 50 лет, потерявших спутника жизни.</p>	<p><a href="http://www.widowedandyoung.org.uk">www.widowedandyoung.org.uk</a></p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:membership@widowedandyoung.org.uk">membership@widowedandyoung.org.uk</a></p> <p>Стоимость членства £25 в год</p>
<p><b>Для представителей ЛГБТ, перенесших утрату</b></p>	<p><b>Контактные данные</b></p>
<p><b>Многоканальный телефон ЛГБТ</b></p> <p>Поддержка для лесбиянок, геев, бисексуалов и трансгендеров, перенесших утрату.</p>	<p>Тел.: Служба телефонной помощи 0300 330 0630 ежедневно, с 10:00 до 22:00</p> <p><a href="http://www.switchboard.lgbt">www.switchboard.lgbt</a></p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:chris@switchboard.lgbt">chris@switchboard.lgbt</a></p>
<p><b>Для представителей чернокожего населения и этнических меньшинств</b></p>	<p><b>Контактные данные</b></p>
<p><b>Совет Северной Ирландии по делам этнических меньшинств (Northern Ireland Council for Ethnic Minorities (NICEM))</b></p> <p>Информация и поддержка для представителей этнических меньшинств.</p>	<p>Тел.: 028 9023 8645</p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:info@nicem.org.uk">info@nicem.org.uk</a></p>

Для лиц с деменцией или нарушением обучаемости	Контактные данные
<p><b>Alzheimer’s Society</b></p> <p>Работа этого общества заключается в улучшении качества жизни лиц, страдающих деменцией.</p>	<p>Тел.: 028 9066 4100</p> <p>Национальная служба телефонной помощи: 0300 222 1122          Адрес эл. почты: <a href="mailto:nir@alzheimers.org.uk">nir@alzheimers.org.uk</a>  <a href="http://www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement">www.alzheimers.org.uk/get-support/help-dementia-care/grief-loss-and-bereavement</a></p>
<p><b>Mencap NI</b></p> <p>Оказывает поддержку лицам с нарушением обучаемости и их семьям, проживающим в Северной Ирландии.</p>	<p>Тел.: 028 9069 1351</p> <p>Служба телефонной помощи для лиц с инвалидностью, проживающих в Северной Ирландии: 0808 808 1111</p> <p><a href="http://www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement">www.mencap.org.uk/advice-and-support/dealing-bereavement</a></p>
<p><b>Down’s Syndrome Association Northern Ireland</b></p> <p>Помогает лицам с синдромом Дауна жить полноценной жизнью.</p>	<p>Тел.: 028 9066 5260</p> <p>Служба телефонной помощи: 0333 121 2300</p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:info@downs-syndrome.org.uk">info@downs-syndrome.org.uk</a> <a href="http://www.downs-syndrome.org.uk">www.downs-syndrome.org.uk</a></p>
Утрата в связи с менингитом	Контактные данные
<p><b>Meningitis Now</b></p> <p>Поддержка для лиц, перенесших утрату в связи с менингитом.</p>	<p>Служба телефонной помощи: 0808 80 10 388</p> <p>Северная Ирландия: 0345 120 0663</p> <p><a href="http://www.meningitisnow.org">www.meningitisnow.org</a></p>

Другие организации	Контактные данные
<p><b>Коронерская служба Северной Ирландии (Coroner's Service for Northern Ireland)</b></p> <p>Информация о работе коронерской службы, процесс расследования и любые имеющиеся у вас вопросы, касающиеся коронерской системы.</p>	<p>Тел.: 0300 200 7811</p> <p><a href="https://www.justice-ni.gov.uk/articles/coroners-service-northern-ireland">https://www.justice-ni.gov.uk/articles/coroners-service-northern-ireland</a></p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:coronersoffice@courtsni.gov.uk">coronersoffice@courtsni.gov.uk</a></p>
<p><b>Реестр для информирования о смерти (Bereavement Register)</b></p> <p>Помощь в прекращении получения ненужных писем, адресованных покойным.</p>	<p><a href="http://www.thebereavementregister.org.uk">www.thebereavementregister.org.uk</a></p>
<p><b>Центральное бюро регистрации актов гражданского состояния</b></p> <p>Регистрация смертей, регистрационные записи и выдача свидетельств о смерти по запросу.</p>	<p>Тел.: 0300 200 7890</p> <p>Адрес эл. почты: <a href="mailto:gro_nisra@finance-ni.gov.uk">gro_nisra@finance-ni.gov.uk</a></p> <p><a href="http://www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland">www.nidirect.gov.uk/contacts/general-register-office-northern-ireland</a></p>

Другие организации	Контактные данные
<p><b>Kevin Bell Repatriation Trust</b></p> <p>Цель этой организации – помощь в покрытии финансовых расходов перенесших утрату семей, репатрирующих тела близких родственников, которые внезапно или при трагических обстоятельствах погибли за границей.</p>	<p><a href="https://kevinbellrepatriationtrust.com/">https://kevinbellrepatriationtrust.com/</a></p>
<p><b>Служба социального обеспечения: Служба поддержки для лиц, перенесших утрату (Bereavement Service)</b></p> <p>Служба, позволяющая сообщить о чьей-либо смерти, проверить, положены ли вам пособия или финансовая помощь, подать заявку на получение пособий или на выплату социального фонда на похороны.</p>	<p>Тел.: Бесплатный номер телефона 0800 085 2463 <a href="http://www.nidirect.gov.uk/bereavement">www.nidirect.gov.uk/bereavement</a></p>



7

Полезное чтение  
и ресурсы

## Полезное чтение и ресурсы

Ниже приведены книги и ресурсы, которые могут быть вам полезны. Список не является исчерпывающим, и разным людям подойдут разные книги. На момент публикации данной брошюры они доступны для приобретения.

### Для взрослых

- The Orphaned Adult: Understanding and coping with grief and change after the death of our parents («Осиротевший взрослый: как понять и пережить горе и изменения после смерти наших родителей»). Alexander Levy (Александр Леви) (2000)
- A Grief Observed («Наблюдение за горем»). CS Lewis (С. С. Льюис) (2015)
- It's OK to laugh (crying is cool too) («Смех – это нормально (слезы – тоже)»). Nora McInerney Purmort (Нора МакИверни Пурмот) (2016)
- It's OK that you're not OK: Meeting grief and loss in a culture that doesn't understand (Не зазорно испытывать переживания: как справиться с горем и пережить утрату в культуре, которая не понимает»). Megan Devine (Меган Дэвайн) (2017)
- Grief Works: Stories of Life, Death & Surviving («Механизм работы горя: рассказы о жизни, смерти и выживании»). Julia Samuel (Джулия Сэмьюэл) (2017)
- Thinking Out Loud; Love, Grief and being Mum and Dad («Мысли вслух: любовь, горе и родительство»). Rio Ferdinand (Рио Фердинанд) (2017)
- Sisters & Brothers: Stories about the death of a sibling («Сестры и братья: истории о смерти»). Julie Bentley & Simon Anthony Blake (Джули Бентли и Саймон Блэйк) (2020)
- Tell me the truth about loss («Расскажи мне правду об утрате»). Niamh Fitzpatrick (Найам Фицпатрик) (2020)
- The Plain Guide to Grief («Простой справочник по горю»). John Wilson (Джон Вильсон) (2020)
- Умер ваш близкий? Возрождение надежды. С Cruse Bereavement Support можно связаться здесь: [https://www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Restoring\\_Hope\\_Jul2017.pdf](https://www.cruse.org.uk/wp-content/uploads/2021/09/Restoring_Hope_Jul2017.pdf)

## Для подростков и молодых людей

- When a friend dies: A book for teens about grieving & healing («Когда умирает друг: книга для подростков о горевании и восстановлении»). Marilyn E. Gootman (Мэрилин Е. Гутман) (2005)
- Out of the blue: Making memories last when someone has died («Как гром среди ясного неба: сохранение воспоминаний после смерти близкого человека»). Winston's Wish (Уинстон Уиш) (2006)
- Still Here with Me: Teenagers and Children on Losing a Parent («Все еще рядом: подростки и дети об утрате родителя»). Suzanne Sjogvist (Сюзанн Сьёгвист) (2006)
- Sometimes Life Sucks: When Someone You Love Dies («Иногда жизнь невыносима: когда умирает близкий человек»). Molly Carlisle (Молли Карлайл) (2011)
- We Get It («Как понять смысл»). Heather L. Servaty-Seib & David C. Fajgenbaum (Хэзер Л. Серваты-Сеиб и Дэвид С. Файгенбаум). (2015)
- A Teenage Guide to coping when Someone dies («Детский справочник о том, как справиться, когда умирает близкий человек»). Child Bereavement UK (2019)

## Для детей

- Badger's Parting Gifts («Прощальные подарки барсука»). Susan Varley (Сюзан Варли) (1987). Юбилейное издание, посвященное 35-летней годовщине с даты выхода этой книги в картинках, отмеченной многочисленными наградами.
- Muddles, puddles and sunshine («Неразбериха, лужи и солнечный свет»). Diane Crossley (Диана Кроссли) (2001)
- A Child's Grief: Supporting a Child When Someone in Their Family Has Died («Горе ребенка: как поддержать ребенка, когда умер его близкий родственник»). Di Stubbs (Дай Стаббс) (2009)
- What does dead mean?: A book for young children to help explain death and dying («Что значит «умереть»: книга для объяснения детям младшего возраста понятий «смерть» и «умирание»). Caroline Jay and Jenni Thomas (Каролина Джей и Джени Томас) (2012)
- The Memory Tree («Дерево памяти»). Britta Teckentrup (Бритта Текентрап) (2014)

- The coat I wear («Пальто, которое я ношу»). Mel Maxwell (Мел Максвелл) (2014)
- The Governor («Правитель») Todd Parr (Тодд Парр) (2016)
- Cry heart but never break («Плачь, сердце, но не разбейся»). Glenn Ringtved (Гленн Рингтвед) (2016)
- The Invisible String («Невидимая нить»). Patrice Karst (Патрис Карст) (2018)

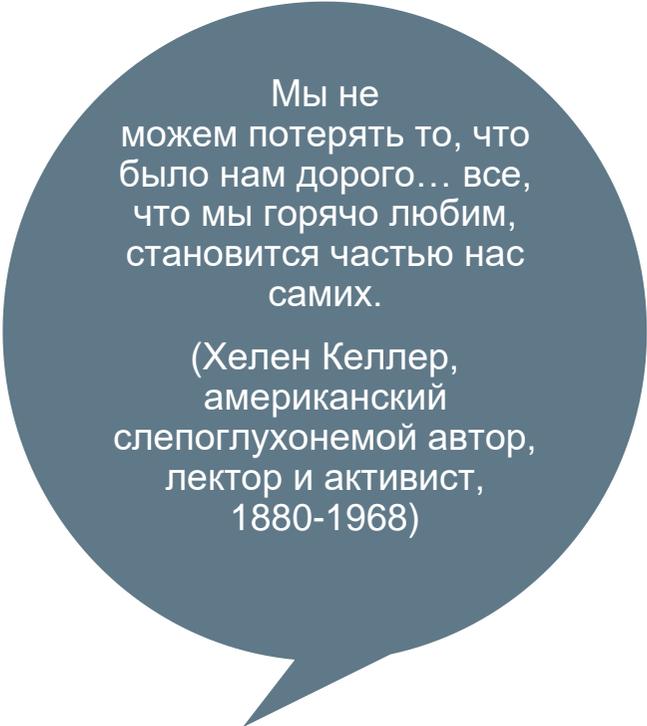
### Для лиц с нарушением обучаемости или деменцией

- How to break Bad News to People with Intellectual Disabilities («Как сообщать плохие новости людям с интеллектуальными затруднениями»). Irene Truffrey-Wijne (Айрин Траффри-Вийн) (2013)
- What can help you feel better when someone dies? («Что поможет вам почувствовать себя лучше после смерти близкого человека?») Серия книг CHANGE для легкого чтения (2016)

Ее можно найти здесь: <https://be.macmillan.org.uk/be/p-25653-what-can-help-you-feel-better-when-someone-dies.aspx>

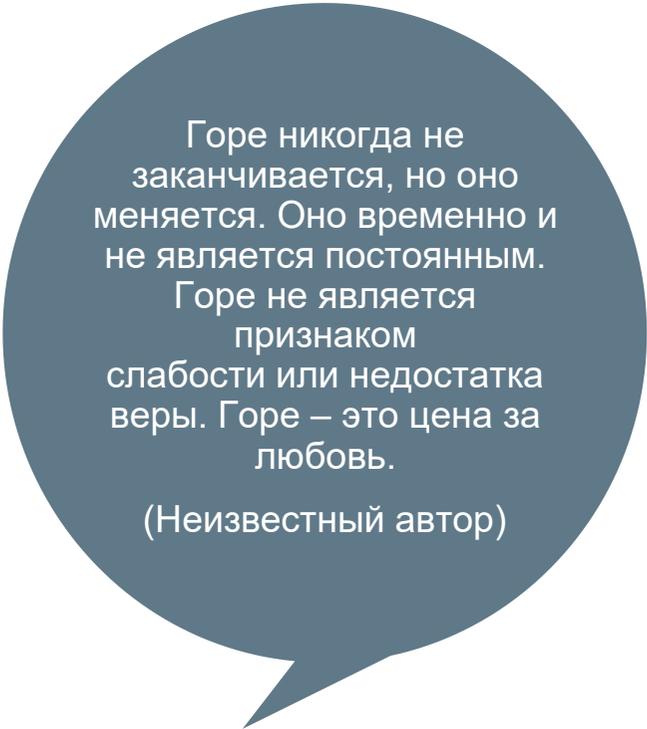
По запросу данный справочник можно получить в других форматах и на других языках, для этого просим отправить сообщение по адресу: [equality.team@belfasttrust.hscni.net](mailto:equality.team@belfasttrust.hscni.net) или связаться с Лесли Джеймисон (Lesley Jamieson) по номеру 028 9504 8734

## Ваши записи



Мы не  
можем потерять то, что  
было нам дорого... все,  
что мы горячо любим,  
становится частью нас  
самих.

(Хелен Келлер,  
американский  
слепоглухонемой автор,  
лектор и активист,  
1880-1968)



Горе никогда не  
заканчивается, но оно  
меняется. Оно временно и  
не является постоянным.

Горе не является  
признаком  
слабости или недостатка  
веры. Горе – это цена за  
любовь.

(Неизвестный автор)

BT22-2668

Редакция: май 2022 г. HSCBN (08B). Часть данной брошюры была воспроизведена с любезного разрешения Фонда здравоохранения и социального обеспечения Северного региона.