Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ ИМ. В.П. СЕРБСКОГО»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского»
Минздрава России
_____д.м.н. Шпорт С.В.

Принято на заседании
Ученого совета №_6__ от _29.06_.2026г.

Сопровождение семей погибших и пропавших без вести участников боевых действий

Практическое пособие

Москва
2026

УДК 159.98:364.4
ББК 68.426
С 64

Авторы:

Т.Н. Кабанова – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник отделения психосоциальной и медицинской реабилитации Отдела психопрофилактики ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России; eLibrary SPIN: 8082-4422;

Н.Г. Незнанов – доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, и.о. директора ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева» Минздрава России; eLibrary SPIN: 9772-0024;

С.В. Шпорт – доктор медицинских наук, главный внештатный специалист психиатр Минздрава России, главный внештатный специалист психиатр-нарколог Минздрава России, генеральный директор ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России; eLibrary SPIN: 2926-9305;

Н.В. Семенова – доктор медицинских наук, заместитель директора по научно-организационной и методической работе ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева» Минздрава России; eLibrary SPIN: 7609-1514;

А.К. Кондратович – младший научный сотрудник Центра анализа и прогноза социально-психологических рисков Отдела психопрофилактики ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России; eLibrary SPIN: 1788-9889;

А.В. Шаболтас – доктор психологических наук, профессор, главный специалист Федерального консультативно-методического центра по психотерапии ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева» Минздрава России; eLibrary SPIN: 3659-6209.

Организации-разработчики: ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России, ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева» Минздрава России.

Рецензенты:

М.А. Качаева – доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник Отдела судебно-психиатрической экспертизы в гражданском процессе ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России; eLibrary SPIN: 4565-1293;

М.А. Самушия – член-корреспондент РАН, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии ФГБУ ДПО «Центральная государственная медицинская академия» Управления делами Президента РФ, научный руководитель психиатрической службы ФГБУ «Центральная клиническая больница с поликлиникой» Управления делами Президента РФ; eLibrary SPIN: 8196-3652.

С64 **Сопровождение семей погибших и пропавших без вести участников СВО** : практическое пособие / Т.Н. Кабанова, Н.Г. Незнанов, С.В. Шпорт [и др.]. – М.: НМИЦ ПН им. В.П. Сербского, 2026. – 30 с.
ISBN 978-5-86002-478-6

Изложены принципы сопровождения в рамках бережного общения с семьями участников СВО. Описан алгоритм использования бережной коммуникации. Приведены речевые модули. Описаны алгоритмы выявления потребностей семей участников СВО. Сформулированы предложения по сопровождению вдов, семей с без вести пропавшими. Изложен порядок взаимодействия, а также меры по профилактике эмоционального неблагополучия и психической дезадаптации.

Для психологов, социальных координаторов, в том числе для сотрудников органов государственной власти, местного самоуправления, сотрудников социальных служб, представителей некоммерческих организаций.

УДК 159.98:364.4
ББК 68.426

Издание утверждено на заседании Ученого совета
ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России 29 июня 2026 г., протокол № 6.

ISBN 978-5-86002-478-6

© ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России, 2026.

ВВЕДЕНИЕ

Специальная военная операция (СВО) оказала существенное влияние не только на участников боевых действий, но и на их семьи, включая вдов и родственников пропавших без вести военнослужащих. Семьи участников СВО переживают сложные и продолжительные стрессовые ситуации: мобилизация, длительная разлука, угроза жизни близкого человека, его гибель или пропажа без вести, необходимость перестраивать жизнь, финансовую ситуацию. В этих условиях особую важность приобретает сопровождение и бережное общение с членами семей, испытывающими постоянное напряжение, вызванное тревогой, неопределенностью и ожиданием.

В современных исследованиях были выявлены основные факторы, влияющие на психологическое состояние членов семей, такие как степень поддержки со стороны окружающих, возможность получения информации о состоянии военнослужащего и обеспечение надлежащего коммуникационного процесса.

При оказании помощи семьям специалисты сталкиваются с двумя наиболее тяжелыми ситуациями – гибелью или пропажей без вести участника СВО. С точки зрения тяжести и основных направлений помощи ситуации похожи, но при этом имеют свою специфику, которую необходимо учитывать при взаимодействии с членами семьи.

Вдовы участников СВО – женщины, переживающие утрату мужа, нередко в сочетании с бытовыми и правовыми трудностями, ответственностью за детей и необходимостью заново выстраивать свою идентичность (от «молодой жены солдата» к «вдове» и «единолично воспитывающей матери»). Для них характерны интенсивные переживания горя, чувство вины, тревога за будущее детей, риск депрессивных и посттравмати-

ческих реакций, а порой – социальная изоляция и ощущение непонимания окружающими.

Родственники без вести пропавших участников СВО, живущие в длительном состоянии неопределенности – отсутствии официального подтверждения смерти или выживания, невозможности признать и завершить процесс горевания. Состояние неопределенности создает высокий риск хронических тревожных переживаний, раздражительности, ощущения бессмысленности проживаемого времени и затруднение в принятии жизненных решений.

БЕРЕЖНОЕ ОБРАЩЕНИЕ

Общение – это не просто обмен информацией, это способ выразить поддержку, сочувствие и понимание.

Роль общения

- ✓ Качество общения напрямую влияет на восприятие работы государственного или муниципального учреждения.
- ✓ Эффективная коммуникация способствует укреплению доверия и снижению напряженности.

Компоненты успешной коммуникации

- ✓ Эмоциональная устойчивость специалиста.
- ✓ Гибкость в адаптации стиля общения под потребности гражданина.
- ✓ Осознанность и внимательность на каждом этапе взаимодействия.

Бережное общения – это метод профессионального взаимодействия, направленный на оказание помощи человеку с уважением к его достоинству, обеспечением чувства безопасности и правом быть услышанным. При этом специалист поддерживает свою внутреннюю эмоциональную устойчивость и удовлетворенность работой.

Важность бережного общения становится особенно актуальной в моменты переживания горя. Использование указанных

принципов поможет семьям военнослужащих, особенно вдовам и близким родственникам пропавших без вести, чувствовать, что их услышали и поддержали.

Важно отметить, что бережное общение не подразумевает автоматического согласия с точкой зрения обратившегося. Этот подход включает признание субъективной правоты человека, его восприятия ситуации, эмоций и ожиданий как важной части диалога, но не ставит ее в центр процесса принятия решений. Данный подход предполагает согласование позиций обеих сторон:

- ✓ Позиции обратившегося, сформированной его личным опытом, потребностями и контекстом обращения.
- ✓ Профессиональной позиции специалиста или организации, основывающейся на нормативных актах, регламентах и целях социальной службы.

Таким образом, бережный подход представляет собой не уступку, а процесс поиска взаимоуважительного, законного и реалистичного решения, в котором учитываются интересы обеих сторон.

Преимущества бережного общения

- ✓ Укрепление доверия и безопасности. Люди чувствуют, что их слушают без обесценивания, не осуждают и не навязывают «правильные» эмоции, что повышает доверие к специалисту и системе поддержки.

Это особенно важно для семей участников СВО, уже переживающих тревогу, страх и иногда негативный опыт «бюрократического» или жесткого общения.

- ✓ Снижение конфликтности и эмоционального напряжения. Бережное общение опирается на уважение, ненасилие и эмпатию, что помогает разрядить конфликтные ситуации и снижает вероятность обид, обвинений и эскалации.

Для помогающих специалистов это также означает меньшее эмоциональное истощение и выгорание, потому что взаимодействие становится более конструктивным и менее «выжигающим».

- ✓ Повышение эффективности помощи. Когда человек не чувствует давления, он открывается больше, честнее говорит о своих трудностях, а значит, специалист точнее видит реальные потребности и подбирает более адекватную поддержку.

Результатом становится более высокая удовлетворенность качеством услуги и отношений с сотрудниками учреждений и центров поддержки.

- ✓ Поддержка личных границ и автономии. Бережное общение уважает право человека выбирать что говорить, как и с кем взаимодействовать, что особенно важно для семей, уже испытывающих ощущение «потери контроля».

Это помогает сохранять уважение и к себе, и к собеседнику, снижая чувство «я – только жертва/объект помощи» и поддерживая чувство собственного достоинства.

Основы бережного общения

- ✓ Сочувствие: важно проявлять настоящую эмпатию к переживаниям собеседника. Принятие и понимание чувств, таких как печаль, страх и гнев, помогает наладить доверительные отношения.
- ✓ Уважение: каждое мнение и каждая эмоция важны. Уважительное отношение к переживаниям собеседника способствует открытости и искренности в общении.
- ✓ Чувствительность: нужно быть внимательным к контексту разговора и эмоциональному состоянию человека. Важно понимать, что некоторые вопросы могут быть болезненными.

Эмпатия в общении

Эмпатия – это способность поставить себя на место другого человека и понять его чувства. Для вдов и семей, члены которых пропали без вести, это может быть жизненно важным. Как можно проявить эмпатию в разговоре?

- ✓ Активное слушание: уделять внимание тому, что говорит собеседник.

Перефразирование услышанного может подтвердить, что вы действительно понимаете его чувства.

- ✓ Не давать советов без запроса: часто людям в горе не нужны советы. Куда важнее просто быть рядом и выслушать.
- ✓ Поддержка с искренним сопереживанием: поддержка собеседника, выражая свою готовность помочь и быть рядом. Это создает атмосферу доверия.

Общение с государственными организациями

Ситуации, когда необходимо взаимодействовать с властями или благотворительными организациями, могут быть особенно стрессовыми и болезненными для семей военнослужащих. Чтобы сделать их менее травматичными, необходимо:

- ✓ оказать помощь в подготовке вопросов, которые хотелось бы задать, чтобы не забыть важные моменты;
- ✓ предложить сопровождение на встречи, что может снизить уровень стресса и дать возможность сосредоточиться на общении;
- ✓ стремиться к тому, чтобы информация передавалась доступным способом, избегать сложных терминов и объяснять все детали.

Принципы бережного общения

- ✓ Комплексность, междисциплинарность, межведомственное взаимодействие.
- ✓ Индивидуализация (опора на индивидуальный подход в соответствии со спецификой запроса и с учетом жизненных обстоятельств сопровождаемого).
- ✓ Проактивность и превентивность (раннее вмешательство и профилактика кризисных состояний).
- ✓ Доступность и «бесшовность» (минимизации географических, временных, финансовых и бюрократических барьеров для получения помощи).
- ✓ Информационная открытость и прозрачность (предоставление полной, достоверной и доступной для понимания информации на всех этапах психологического сопровождения).

- ✓ Непрерывность и долговременность (обеспечение социальной поддержки).
- ✓ Конфиденциальность, уважение и эмпатия (соблюдение норм этического кодекса, уважение личности, опыта и достоинства сопровождаемого).
- ✓ Профессионализм и компетентность (высокий уровень квалификации психолога, регулярное обучение и активное использование системы супервизий).
- ✓ Партнерство и активизация ресурсов семьи (формирование активной жизненной позиции, повышение субъективной уверенности членов семьи в способности самостоятельно справляться с трудностями).
- ✓ Уважительное, структурированное и устойчивое взаимодействие.

Подлинно бережное общение заключается в соблюдении ясных и прозрачных границ взаимодействия, а также в равноправном диалоге. Уважение проявляется во внимательном отношении к мнению человека, который обратился за помощью, и в способности специалиста глубоко понять суть проблемы. Предсказуемость и последовательность обеспечивают стабильное взаимодействие, позволяя обратившемуся ощущать прозрачность и уверенность в процессе, а специалисту – вести равноправный диалог и демонстрировать внимательность как меру эмоционального вовлечения в проблему. Структурированность подразумевает четкие рамки и последовательность этапов взаимодействия, а также разъяснение содержания и распределения ответственности между обеими сторонами на всех этапах.

Предупреждение конфликтов:

- ◦ поддерживать конструктивный тон беседы;
- ◦ избегать обвинений, оценок и категоричных формулировок;
- ◦ внимательно слушать собеседника и уточнять смысл сказанного;
- ◦ своевременно замечать признаки нарастающего напряжения;

- выражать позицию без взаимных упреков;
- искать решение, которое сохраняет достоинство всех участников;
- фиксировать не конфликт, а потребности и способы их согласования.

Конструктивная работа с разногласиями

При бережном общении различия во мнениях не воспринимаются как угроза, а рассматриваются как возможность для диалога и поиска конструктивных решений, которые удовлетворят как эмоциональные, так и правовые потребности.

Алгоритм работы в рамках бережного общения

Установление контакта и доверия

Задача специалиста в начале разговора установить доверительный контакт и снять тревогу собеседника, вызванную неопределенностью и неизвестностью.

Чего НЕ следует делать и говорить

- ✓ «Смирись, его уже нет» (вы отнимаете надежду, это как второй удар).
- ✓ «Отпусти и живи дальше» (человек не может отпустить без факта смерти).
- ✓ «Ты должна быть сильной ради детей» (она и так держится; это обесценивает боль).
- ✓ «Хоть не видела, как он погиб» (это не утешает, а злит).
- ✓ «Зачем тебе эта надежда» (возможно, надежда – единственное, что держит).
- ✓ «Другим еще хуже», «Все страдают» (сравнение обесценивает и убивает доверие).

Что помогает при разговоре

Скажите прямо, но мягко: «Я понимаю, что это особенная ситуация. Вы не знаете, жив он или нет. Это самое трудное, что может быть. Здесь нет правильных и неправильных эмоций».

Это уже вызывает облегчение. Человек перестает чувствовать себя «ненормальным».

Исследование жизненной ситуации человека

Перед тем, как предлагать человеку меры поддержки, помощь и услуги, необходимо разобраться в его жизненной ситуации. Это поможет специалисту составить планы действий, актуальные для каждого конкретного человека.

На этапе исследования жизненной ситуации человека важно: задавать вопросы, применять техники активного слушания, фиксировать услышанное (запрос).

Предложение помощи

Перед тем как предложить помощь, необходима подготовка

- ✓ Уточнить, что именно вы можете предложить (психологическую поддержку, правовую консультацию, материальную помощь, кураторство, оформление выплат и т.п.) и сформулировать это простыми словами.
- ✓ Определить, какие меры поддержки доступны.

После подготовки

- ✓ Начать с вежливого и спокойного обращения, без давления: «Я представитель центра помощи участникам СВО и их семьям. Мы хотим просто узнать, как вы сейчас живете, и при необходимости подсказать, где можно получить поддержку».
- ✓ Не предполагать, что семья точно нуждается в «помощи» – вместо этого лучше использовать нейтральные формулировки: «Мы информируем о том, какие виды поддержки есть, чтобы вы сами решали, что вам подходит».

Изучение ситуации и запроса

- ✓ Задавать открытые, бережные вопросы: «Можете рассказать, с какими трудностями вы сталкиваетесь сейчас?», «О чем вы хотите сейчас поговорить или какую хотите получить помощь?».
- ✓ Внимательно слушать, не перебивая и не предлагая «быстрых решений» сразу.

Формулирование предложений о помощи

- ✓ Сформулировать четко и понятно, что вы предлагаете: «Мы можем оказать психологическую консультацию», «можно направить на бесплатную правовую консультацию».

Постараться выстроить связь предлагаемой помощи с запросом, с которым уже обратились

- ✓ «Вы говорили о постоянной тревоге за мужа – возможно, вам было бы полезно несколько бесед с психологом в спокойной обстановке».

Предложить выбор, а не использовать единственный путь

- ✓ «Мы можем начать с информационной консультации, а потом вы решите, нужна ли еще поддержка; можно ли это сделать по телефону или придете лично?».

Работа с сопротивлением и отказом

- ✓ Если человек говорит «мне не нужно», не настаивать и не осуждать: «Хорошо, я понимаю. Если потом захотите поговорить, вот мой контакт / телефон горячей линии».
- ✓ Предложить легкий «минимум»: «Можем просто пообщаться один раз, без обязательств, чтобы вы сами поняли, насколько это вам подходит».

Фиксация согласия и договоренностей

- ✓ Если помощь принята – четко оговорить: формат (очно/онлайн), время, продолжительность, кто будет участвовать.
- ✓ Уточнить конфиденциальность или тех, кто будет иметь доступ к информации.
- ✓ При необходимости дать координаты и контакты других служб (фонда соцзащиты, центра реабилитации) и предложить краткую схему-навигатор.

Работа с возражениями и сопротивлениями

- ✓ Слушать и не прерывать – без попытки «доказать», что человек не прав.

- ✓ Повторить суть сомнения своими словами – это показывает, что вы услышали: «Похоже, вы предполагаете, что помощь будет формальной или навязчивой».
- ✓ Уточнить источник страха (прошлый опыт, слухи, усталость, страх «потерять контроль»).
- ✓ Предложить выбор, а не единственный вариант: «Мы можем просто записать вашу ситуацию, не навязывая конкретных действий, или совсем отложить тему до тех пор, пока вы сами не скажете: «Готов(а) обсудить подробнее».

Выход из контакта

- ✓ Подготовка к выходу из контакта. Завершить основную часть: удостовериться, что вы не пропустили важный вопрос, не оставили человека с ощущением «разговор не закончен».
- ✓ Коротко подвести итог: «Мы договорились, что вы можете связаться с нами, если ситуация изменится или вам станет тяжело».
- ✓ Четко обозначить завершение встречи. Использовать явный, но бережный сигнал: «Наше время почти закончилось, давайте сейчас подведем итог и я еще раз напомню, как с нами можно связаться». Если человек все еще продолжает говорить – дать ему закончить, но мягко обозначить границы: «Вы можете продолжить, но я хочу, чтобы мы успели договориться о том, как мы можем контактировать дальше».

Повторить доступную поддержку

- ✓ Кратко напомнить: «Если будет тяжело слышать новости, можно позвонить в психологическую поддержку по номеру... или написать в мессенджер...»; «Также можно обратиться в центр помощи участникам СВО/соцслужбу по адресу...». Уточнить, в какой форме человек предпочитает поддержку: телефонные звонки, сообщения, личный прием и т.п.

Дать сигнал «итога встречи»

- ✓ Использовать формулировки, которые не обесценивают контакт: «Мы не исключаем возможность поговорить еще раз – если вы сами захотите, мы встретимся снова»; «Если вы решите, что нужна помощь, вы можете написать/позвонить в любое время – это не будет считаться «поздно» или «навязчиво».

Вежливый, короткий завершающий акцент

- ✓ Просто и спокойно: «Спасибо вам за доверие и за то, что поделились своим опытом». Если это очная встреча – аккуратный финальный жест (легкий кивок, нейтральная улыбка), без излишней драматизации.

Как понять, что семье нужна помощь

В ситуациях взаимодействия с семьями не нужно ставить какие-то определенные диагнозы и делать выводы. Основная задача – отмечать признаки, сигнализирующие о необходимости помощи.

На что важно обращать внимание

- ✓ Поведение и разговоры. Человек перебирает одни и те же мысли: «жив/не жив». Постоянно ищет информацию – списки, сводки, морги, гадалок. Говорит о пропавшем в настоящем времени: «он делает», «он придет». Избегает людей – боится вопросов «потеряла?» или «похоронила?».
- ✓ Жизнь семьи. Смешение семейных ролей. Дети как будто становятся «главными», бабушка берет на себя мужскую работу. Конфликты: один родственник уже «похоронил» и хочет жить дальше, другой – ждет и обвиняет первого в предательстве. Любая радость вызывает чувство вины.
- ✓ Внешние признаки. Человек как будто «заморожен». Работает на автопилоте, не живет полноценной жизнью. Может спокойно говорить о пропавшем, а потом неожиданно плакать или кричать.

Если вы видите это – знайте: человек не «сошел с ума», ему требуется помощь.

Типичные проявления горя

1. Физические симптомы:
   - ✓ нарушения дыхания;
   - ✓ жалобы на потерю сил и истощение;
   - ✓ отсутствие аппетита, сна.

   2. Изменения сознания:
   - ✓ легкое чувство нереальности;
   - ✓ ощущение увеличения эмоциональной дистанции;
   - ✓ сильная поглощенность образом умершего.
3. Чувство вины, попытки отыскать в предшествующих событиях доказательства своей вины.
4. Утрата теплоты в общении с другими людьми:
   - ✓ враждебные реакции. Тенденции разговаривать с раздражением и злостью (гнев). Изменения поведения. Утрата моделей поведения привычных до потери. Например, торопливость, непоседливость, бесцельные занятия, неспособность действовать организованно, потеря интереса ко всему, что ранее приносило радость;
   - ✓ иногда наблюдается некое копирование поведения погибшего. Человек как будто приобретает черты погибшего, манеру поведения и даже заболевания, может начать интересоваться или заниматься тем, что ранее интересовало погибшего.

СОПРОВОЖДЕНИЕ ВДОВ УЧАСТНИКОВ СВО

Утрата близкого человека не ограничивается эмоциональной болью, она сопровождается кардинальным изменением жизненных ролей, оказывает комплексное воздействие на психологическое, социальное и экономическое благополучие семей. Эффективное сопровождение способствует снижению риска посттравматических симптомов, улучшению качества жизни, укреплению семейных ресурсов и повышению устойчивости как отдельных лиц, так и семейной системы в целом.

Единого представления о нормах поведения при потере супруга нет. Есть много разных мнений: если вдова «держится» – значит, она сильная, если плачет и горюет – это настоящее проявление огромной любви и привязанности, и такое поведение вызывает восхищение. А если вдова позволит себе улыбку, то рискует привлечь осуждающие взгляды: как она смеет радоваться жизни без партнера, предавать его память. Не бывает правильных или неправильных эмоциональных реакций как переживать печальное событие. Существует такой термин – индивидуальное проживание горя. Это уникальный психологический процесс переживания утраты, который каждый человек проходит по-своему. Если окружение по каким-либо причинам препятствует проживанию истинных чувств, происходит их отрицание и подавление. В симптоматике переживания острого горя, выделяется пять основных признаков: 1) физическое страдание; 2) поглощенность образом умершего; 3) вина; 4) враждебные реакции; 5) утрата по модели поведения Э. Линдеманна.

Задача окружающих создать безопасное и поддерживающее общение, помочь вдовам, по-настоящему пережить утрату, а не просто притупить остроту душевных переживаний. Процесс скорби, оплакивания является адекватной реакцией. Попытки искусственно прервать или ускорить процесс могут усугубить состояние и затруднить преодоление горя. Важно лишь, чтобы процесс переживания утраты оставался естественным и не переходил в патологическую форму. Это состояние, при котором процесс адаптации к потере затягивается, а симптомы остаются интенсивными или усугубляются со временем, мешая нормальной жизни. В отличие от естественного горевания, такое состояние может привести к депрессии, тревожным расстройствам или другим психологическим проблемам, которые негативно влияют на качество жизни.

Критерии патологического горя

- ✓ длительность. Симптоматика сохраняется более 6-12 месяцев после утраты. В МКБ-11 затяжное расстройство

горя (ПГД) включено как отдельная диагностическая единица (код 6B42);

- ✓ интенсивность переживаний. Симптоматика не уменьшается со временем или даже усиливается. Наблюдается глубокая депрессия, сопровождающаяся бессонницей, чувством никчемности, напряжением, самобичеванием, суицидальными мыслями или намерениями, мыслями о самоповреждении;
- ✓ «эмоциональная заморозка» (отсутствие каких-либо эмоций) спустя несколько месяцев;
- ✓ полное отрицание факта смерти (продолжение приготовления супругу еды, разговоры как будто он жив) спустя долгое время;
- ✓ избегание всего, что напоминает о муже (страх посмотреть на фото, упоминания его имени) или сохранение комнаты как при жизни супруга, ничего не меняя годами.

Особенности сопровождения вдов

- ✓ слушать, принимать, не осуждая;
- ✓ создавать атмосферу поддержки выражения своего горя;
- ✓ не обесценивать чувства и страхи;
- ✓ быть готовым к агрессивным реакциям, злобе;
- ✓ поддерживать уверенность в том, что, хотя переживание горя может быть крайне болезненным, со временем все-таки люди оправляются и учатся жить с потерей, сохраняя при этом внутреннюю опору и смысл.

В ситуации утраты необходимо помнить, что оказание помощи будет отличаться на разных фазах переживания горя.

Фаза шока – необходимо присутствие рядом с вдовой, забота. Объяснение, что шок – это нормальная реакция на утрату, чтобы уменьшить чувство изоляции. Помощь в организации повседневных дел, так как женщина может быть не в состоянии справляться с ними.

Фаза поиска – инициирование разговоров о погибшем с использованием слов «умер», «погиб», не используя слова «его

больше нет», «он ушел». Следует говорить о погибшем, причине смерти и чувствах в связи с происшедшим, слушать воспоминания о нем, рассказы о его жизни, даже если они неоднократно повторяются. Главное – создать вокруг атмосферу присутствия и понимания. Необходимо дать возможность выплакаться, не стараясь непременно утешать. При этом не следует всем своим видом постоянно подчеркивать сочувственное отношение, демонстрировать особый статус страдающей женщины. Постепенно (ближе к концу этого периода) следует приобщать вдову к повседневной деятельности.

Фаза острого горя – помощь в отреагировании всего спектра эмоций, связанного с гореванием (злость, чувство вины, печаль, тоска). Это может включать организованные моменты плача и честного разговора о боли.

Фаза завершения горевания – помощь в принятии утраты, в процессе организации своей жизни без погибшего, включиться в жизнь, планировать будущее. Поддержка в поиске путей, как сохранить память о погибшем и интегрировать ее в свою жизнь. Это может включать создание ритуалов или памятных мероприятий. Помощь в определении новых жизненных целей, поддержка в поиске новых увлечений. Поощрение обсуждения и выявление положительных воспоминаний о человеке, радостных моментов.

На всех фазах необходимо отслеживать не застревает ли женщина на определенных фазах горевания, чтобы не дать перейти процессу горевания в осложненную форму.

Чего не следует делать при сопровождении вдов военнослужащих, находящихся в состоянии горя

- ✓ останавливать вдову, когда она начинает плакать. Слезы содержат анестезирующие вещества, действие которых сходно с действием морфина. Рыдания – физиологическая реакция организма, смягчающего душевную боль;
- ✓ перегружать опекой – большое горе преодолевается только со временем. Скорбящему человеку нужны постоянные, но ненавязчивые контакты и хорошие слушатели;

- ✓ торопить «закрыть горе» и «начать новую жизнь», предлагая идеи типа «давай прямо сейчас перестроим твою жизнь» или «найдем новую цель». Такие формулировки воспринимаются как отрицание боли и создают внутреннее чувство вины, что мешает процессу проживания горя;
- ✓ обесценивать и интерпретировать ее переживания. Говорить: «Он умер геройски, ты должна им гордиться», «ты хотя бы получила выплаты», «ты еще молодая, обязательно выйдешь замуж»;
- ✓ навязывать свою трактовку ситуации: «это судьба», «все к лучшему», «ему сейчас лучше, чем здесь». Подобные высказывания разрушают доверие и выталкивают вдову в «невидимку», заставляя ее молчать о своих истинных переживаниях.

Практические рекомендации в период горевания

В острый период горя (первые месяцы) единственная задача – выживание.

- ✓ Удовлетворение базовых физиологических потребностей: питание, достаточное потребление воды, сон и отдых. Без восстановления физиологического ресурса психологическое состояние не стабилизируется.
- ✓ Сокращение горизонта планирования. Рекомендуется не концентрироваться на долгосрочных перспективах, а ориентироваться на краткие временные промежутки: час, день, ближайший этап.
- ✓ Разрешение выражать все чувства. Если возникает желание плакать или кричать, не нужно сдерживаться.
- ✓ Использование техники «времени для горя». Выделять определенный промежуток времени для переживания утраты, просмотра памятных фотографий и выражения эмоций, а в остальное время по возможности возвращаться к повседневным делам.
- ✓ Принятие помощи близких. Рекомендуется делегировать решение бытовых вопросов, организацию похорон и оформление документов родственникам или друзьям.

Предпочитать регулярные, но непродолжительные контакты, обеспечивающие эмоциональную поддержку без излишней нагрузки.

- ✓ Поддержка со стороны окружающих. Важно наличие людей, способных выслушать без оценок и советов. При необходимости следует обращаться на круглосуточную горячую линию психологической помощи или к специалисту-психологу.
- ✓ Участие в группах поддержки. Общение с людьми, пережившими аналогичную утрату, способствует снижению чувства одиночества и формированию ощущения поддержки.

Особенности переживания горя у вдов

Триггеры

Запах одеколона, которым пользовался супруг, любимая песня, место в парке – все может вызвать приступ душевной боли даже спустя месяцы. Это не «откат назад», это часть процесса.

Часто возникает вопрос: когда убирать вещи погибшего? Универсального срока нет – это стоит делать тогда, когда появляется внутренняя готовность. Не нужно ни настаивать на том, чтобы убрать все сразу, ни требовать сохранить все, как было. Если какая-то вещь причиняет боль, ее можно аккуратно убрать, например, сложить в коробку. Это не означает предательство памяти, а помогает бережно отнестись к себе. Если же какая-то вещь, напротив, дает чувство близости и поддержки, ее можно оставить. Если вид бритвы погибшего причиняет боль – уберите ее в коробку. Если вам приятно касаться его одежды – оставьте.

Если есть чувство, что это может помочь, создайте «уголок памяти» или коробку с дорогими мелочами, куда вы можете заглянуть, когда захотите поплакать и вспомнить.

Чувство вины

При внезапной смерти чувство вины – один из самых разрушительных факторов. Почти каждая вдова проходит через са-

мообвинения «резко ответила», «не позвонила». Вспоминаются случаи несправедливого отношения к погибшему мужу, и страдающая женщина говорит себе, что повела бы себя совершенно иначе, будь возможность все вернуть.

Изменение идентичности

Во время траура происходит 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. Меняется социальный статус с «жены» на «вдову», возникает вопросы: «Как себя вести?». Необходимо осознание, что личность женщины не исчезает вместе с мужем. Отдельная личность должна заново открыть себя, возможно, в новом качестве. Многие боятся, что, если они начнут радоваться жизни, улыбаться или (в будущем) думать о новых отношениях, это будет предательством памяти умершего. Продолжение жизни не обесценивает смерть. Лучший способ почтить память супруга – жить полноценно.

- ✓ Не нужно изолироваться. Общение с близкими, друзьями, родственниками или участие в группах поддержки помогает получить эмоциональную поддержку.
- ✓ Следует постепенно возвращаться к обычной жизни, делая маленькие шаги, прогулки на свежем воздухе, посещая общественные места. Не стоит торопиться и ожидать мгновенных изменений.
- ✓ Надо развивать интересы и хобби. Новые увлечения, занятия спортом, волонтерство или обучение помогают отвлечься, обрести смысл жизни и сформировать новую идентичность.
- ✓ Важно избегать давления со стороны окружения. Иногда близкие могут навязывать свои ожидания («живи как все»), что может негативно сказываться на психологическом состоянии. Важно не чувствовать себя обязанным соответствовать чужим ожиданиям. Внутреннее состояние зависит от того, как человек заботится о себе сейчас.

Гнев

В процессе горевания может возникать злость на мужа (за то, что оставил), на Бога, на счастливые пары на улице. Гнев – это энергия, которая помогает пережить бессилие. Не нужно запрещать злость, при этом стараться не направлять эту энергию на разрушение (себя или близких). В рамках бережной коммуникации рекомендуется не корректировать злость, а помогать женщине осознанно и безопасно выразить ее, чтобы она могла переработаться, а не накапливаться внутри.

Чего стоит избегать вдове

В попытке заглушить боль легко совершить ошибки, которые усложнят жизнь в будущем:

- ✓ изоляция. Полное одиночество способствует депрессии;
- ✓ использование алкоголя или наркотических средств, злоупотребление лекарствами. Это приносит временное облегчение, но фактически «замораживает» процесс проживания горя, который впоследствии приходится переживать заново – и уже с удвоенной интенсивностью;
- ✓ приятие важных решений: продажа жилья, переезд в другой город, смена работы первый год.

Восприятие реальной ситуации может искажать переживаемое горе. Необходимо время на «карантин решений», чтобы не принимать важные решения в состоянии острого эмоционального напряжения.

Группы поддержки

Поддержка со стороны людей, переживших схожий опыт, способствует более быстрому и менее болезненному преодолению горя, а также развитию позитивных чувств, укрепляет социальные связи и снижает риск развития депрессий и суицидальных рисков. Такие группы создают безопасное пространство, в котором участники чувствуют себя понятыми и принятыми, что снижает уровень стресса, уменьшает чувство одиночества и отчаяния, развивает чувство принадлежности и помогает обрести новые силы для жизни. Доказано, что помощь людей, прошедших через схожий опыт потери, более эффектив-

на, чем универсальная психологическая помощь или советы извне, работает на повышение мотивации к дальнейшему преодолению трудностей. Также известно, что такие группы помогают участникам научиться принимать свои чувства и переходить к новым этапам жизни, например, вовлекаться в бытовые, культурные или творческие мероприятия, что способствует восстановлению чувства собственной ценности и смысла.

Основные задачи группы поддержки

- ✓ Эмоциональное облегчение: делясь своим горем, человек легче переносит боль, а чувство, что не один в этой ситуации, дает ощущение поддержки.
- ✓ Обмен опытом: через рассказы и обсуждения участники узнают, что их чувства – это нормально, и понимают, что есть разные способы справляться с потерей.
- ✓ Развитие навыков поддержки: участники учатся слушать без осуждения, выражать свои чувства и делиться советами, не являясь профессиональными психологами.
- ✓ Профилактика изоляции: регулярное общение помогает снизить риск развития затяжной депрессии и суицидальных мыслей.

Причины сопротивления в сопровождении

- ✓ страх эмоциональной боли, желание забыть об этом, не трогать и не «раскрывать рану» заново;
- ✓ страх расстаться с мыслями о потере – что после этого останется в жизни?
- ✓ присутствие вины «как же я перестану страдать? Это нечестно по отношению к погибшему»;
- ✓ состояние горя может восприниматься как оправдание всего, что не делается и не получается, словно это особая индульгенция за собственную беспомощность.

Таким образом, цель работы с горем – не стереть память и не «перестать любить», а встроить потерю в свою жизнь, сделать ее частью своей истории, а не болезненным фрагментом, которого нужно стыдиться или избегать. Впереди будет множество

новых ситуаций, ранее никогда не состоявшихся в отсутствии погибшего: первый Новый год, первый отпуск, первый день рождения, другие значимые даты и события. В эти моменты интенсивность эмоциональных переживаний, как правило, возрастает и сопровождается острым чувством отсутствия. Однако с течением времени острота боли постепенно снижается, уступая место более устойчивому состоянию – светлой, рефлексивной грусти, которая уже не парализует, но остается знаком осмысленного переживания утраты.

В процессе переживания горя формируется новая идентичность, включающая опыт потери и изменения социальных и внутренних ролей. В этом контексте психологический «шрам» рассматривается не как дефект, а как след пережитой травмы, свидетельствующий о том, что травматический опыт был пережит, что рана заживает, даже если остается заметной.

Важным аспектом является осознание того, что проявление радости и стремление к новым жизненным смыслам не противоречат прежней привязанности и любви к погибшему, не является предательством. Жизнь продолжится, и в этом нет вины. В этом – признак силы, приспособляемости и надежды. Человеческая психика обладает высоким уровнем устойчивости и способностью к восстановлению.

Работа с горем – это не однократное событие, а процесс, требующий времени, терпения и системного сопровождения.

СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ БЕЗ ВЕСТИ ПРОПАВШИХ УЧАСТНИКОВ СВО

Коммуникация с родственниками без вести пропавших военнослужащих требует особой деликатности, профессиональной подготовки и глубокого понимания психологического состояния семьи.

Особенности проживания горя родственниками пропавшего без вести

Ключевым понятием для состояния родственников, пропавших без вести, является неопределенность потери. Ситуация, когда человек физически отсутствует, но его смерть не под-

тверждена, что качественно отличается от переживания подтвержденной утраты.

В соответствии с законодательством Российской Федерации на поиск пропавшего без вести военнослужащего отводится 6 месяцев. После этого срока родственники имеют право обратиться в суд о признании человека без вести пропавшим, а еще через 3 месяца – о признании его умершим. Только после этого родственники могут произвести ритуал погребения. В результате чего реакции горевания становятся отсроченными минимум на 9 месяцев. В этот период у семьи отсутствует поддержка окружающих, которая во многих культурных традициях является частью похоронных ритуалов, так как ситуация воспринимается многими как обратимая.

Ситуация неопределенности затормаживает работу горя, вызывает необъяснимую тревогу и непрекращающийся стресс, который блокирует принятие и адаптацию, родственники как бы замирают в реакциях «ступора», «отрицания» и «торга». С другой стороны, родственники пропавшего без вести проживают состояние, описанное как «запрет на горе»: скорбь воспринимается как предательство по отношению к пропавшему. Подобные эмоциональные реакции приводят к тяжелым последствиям как для физического, так и психического здоровья.

Типичные реакции родственников пропавших без вести военнослужащих

- ✓ тревога (состояние гипербдительности, постоянный поиск и ожидание новой информации);
- ✓ чувство вины (убежденность, что можно было предотвратить исчезновение близкого, вина за бытовой комфорт и положительные эмоции);
- ✓ социальная изоляция (избегание социальных контактов, отчужденность от социума, чувство невозможности быть понятыми окружающими);
- ✓ амбивалентность (колебания между надеждой и отчаянием);
- ✓ соматизация (соматические реакции могут быть различны, но наиболее распространенными являются головные

боли, нарушения сна, расстройства ЖКТ (чаще встречаются у детей);

- ✓ агрессивное поведение (в ряде случаев объектом агрессии выступают дети);
- ✓ девиантное поведение (может встречаться у детей в семьях с пропавшим без вести);
- ✓ аутоагрессия (самоповреждающее и суицидальное поведение).

Участие в процессе установления судьбы пропавшего может стать источником дополнительной травмы. Родственники могут столкнуться с болезненными деталями, описаниями насилия, необходимостью посещать места возможного захоронения или участвовать в процедуре опознания. Не следует сообщать новую информацию по телефону или в переписке, по возможности стоит выбирать формат очной встречи или личной встречи с использованием дистанционных технологий. Это позволит оценить состояние родственников и снизить риск опасных реакций. В ряде случаев потребуется дополнительная психологическая подготовка членов семьи для адекватного восприятия новых сведений о пропавшем без вести.

В случае если смерть без вести пропавшего подтверждается, необходимо оценить состояние члена семьи и принять некоторые меры предосторожности для его стабилизации. Даже в момент сообщения о смерти семья может продолжать переживать элементы неопределенной потери (например, если тело не найдено).

Реакция горя может быть нетипичной

- ✓ Сильный гнев: используйте нормализующие фразы, например, «Ваш гнев понятен. Расскажите мне больше». Гнев – естественная реакция на несправедливость и бессилие. Не спорьте и не защищайтесь.
- ✓ Шок и оцепенение или диссоциация: не требуйте реакции, говорите медленно и спокойно, простыми фразами. Предложите воды, теплый плед или одеяло, мягкую игрушку – здесь необходим простой физический контакт с реальностью.

- ✓ Признаки суицидального риска: в случае, если человек говорит о нежелании жить или о том, что без пропавшего /погибшего нет смысла, не игнорируйте. В этом случае необходима поддержка квалифицированного врача-психиатра.
- ✓ Вне зависимости от реакции будет полезно составление письменного протокола о дальнейших действиях (решение юридических и правовых задач, ритуальные услуги, получение помощи социальных служб и волонтерских организаций, контакт на чрезвычайный случай), а также вовлечение доверенных родственников и друзей семьи.

Что поможет установить первичный контакт с семьей без вести пропавшего

- ✓ Поддерживать зрительный контакт, открытая поза.
- ✓ Не перебивать, не торопить, не пытаться завершить фразу человека.
- ✓ Использовать слова, которыми сам родственник описывает свое состояние.

Ключевой задачей является присутствие рядом и выдерживание сложных чувств члена семьи пропавшего без вести, а не решение проблемы или объяснение, поучение. Необходимо избегать таких фраз, как «Время лечит», «Держитесь», «Будьте сильными» или «Я вас понимаю». В большинстве случаев уместными окажутся следующие фразы:

- ✓ «Я здесь, чтобы помочь вам прямо сейчас».
- ✓ «Я рядом. Вам не нужно притворяться».
- ✓ «Я не могу представить, каково вам сейчас, но я рядом».
- ✓ «Я вижу, что сейчас вам очень тяжело».
- ✓ «Ваши чувства нормальны для той ситуации, в которой вы оказались».
- ✓ «Не существует правильного и неправильного способа переживать ситуацию, с которой вы столкнулись».
- ✓ «Спасибо, что нашли в себе смелость поделиться этими сложными переживаниями».

При этом следует признать членов семьи пропавшего экспертами в своей собственной ситуации, прислушаться к потребностям и нуждам, о которых они сообщают. Необходимо поощрять положительные воспоминания родственников о пропавшем и времени, проведенном с ним, при помощи чутко и внимательно заданных вопросов без комментариев и оценочных суждений. Можно обобщить услышанное следующими фразами.

- ✓ «Правильно ли я понимаю, что...».
- ✓ «Я благодарю вас, что поделились. Это очень важно для меня».
- ✓ «Я слышу, что эти воспоминания очень значимы и ценны для вас».

Другим важным аспектом является сохранение баланса между честностью, обеспечивающей доверительные отношения, и бережностью в отношении надежды родственников, которая служит основой и поддержкой психологических ресурсов каждого члена семьи и семейной системы в целом.

Следует избегать следующих формулировок

- ✓ «Мы не знаем, жив ли он» (вместо этого: «На данный момент у нас нет подтвержденной информации о его судьбе. Поиски продолжаются, каждая новая зацепка проверяется»).
- ✓ «Готовьтесь к худшему» (вместо этого: «Специалисты работают со всеми версиями, и вы имеете право на любые чувства – и надежду, и отчаяние»).
- ✓ «Он погиб как герой» или «Он погиб с честью» (избегайте констатации факта гибели, пока нет подтвержденной информации).
- ✓ «Все будет хорошо» или «Все наладится» (вместо этого: «Мы не знаем, что будет. Но вы не одни, и я рядом с вами»).
- ✓ «Было сделано все возможное» (вместо этого: «Поиск продолжается. Вот, что делается прямо сейчас...»).

Что помогает в эффективной коммуникации с семьями пропавших без вести

- ✓ Активное эмпатическое слушание (полностью сосредоточив свое внимание на человеке, на том, что он говорит, думать и переживать происходящее так же, как его переживает другой человек, отказавшись от преждевременных интерпретаций).
- ✓ Саморегуляция (умение управлять собственными эмоциями, выдерживать страдания членов семьи пропавшего, не переносить свои эмоциональные трудности на семью).
- ✓ Мультидисциплинарное и межведомственное взаимодействие (при необходимости взаимодействие с психологами, юристами, социальными работниками, военными структурами).
- ✓ Культурная сензитивность (учет культурных, религиозных и этнических особенностей переживания утраты).

Также следует отметить, что важным ресурсом для человека, чей родственник пропал без вести, является обеспечение расширенной социальной поддержки. Долгосрочное психологическое сопровождение, участие в группах психологической поддержки и вовлечение в волонтерскую или социальную деятельность могут быть эффективны для стабилизации и улучшения состояния члена семьи пропавшего без вести. В ряде случаев необходимо вовлечение доверенного родственника, друга семьи или социального работника для обеспечения режима сна, приема пищи и питья, соблюдения гигиены и элементарной физической активности.

Таким образом, бережное общение с членами семей без вести пропавших военнослужащих – это не просто набор техник или алгоритмов. Это отношение, основанное на признании уникальности каждой семьи, уважении к их темпу переживания и готовности оставаться рядом на всем протяжении неопределенного, часто многолетнего пути.

Неопределенная потеря требует признания, невозможно прожить горе и адаптироваться к новой жизни без подтвер-

ждения факта смерти родственника. Поддержка должна быть долгосрочной. Потребности семей не заканчиваются с завершением активной фазы поисков. Каждый контакт с родственником пропавшего – это возможность усилить его ресурс, способность справляться с невыносимой ситуацией, а выбор в пользу бережности – это выбор в пользу человечного и заботливого отношения к тому, кто находится в самых тяжелых обстоятельствах.

Научное издание

Кабанова Т.Н., Незнанов Н.Г., Шпорт С.В. [и др.]

СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ ПОГИБШИХ И ПРОПАВШИХ БЕЗ ВЕСТИ УЧАСТНИКОВ СВО

Практическое пособие

Зав. редакцией *А.С. Калашникова*
Редактор *Л.Б. Абрамова*
Компьютерная верстка *М.М.Абрамовой*

Подписано в печать 29.06.2026
Формат 60x84/16. Гарнитура Century Schoolbook.
Бумага офсетная. Цифровая печать. Усл. печ. л. 1,9.
Печать по требованию.

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии
и наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения
Российской Федерации
119034, г. Москва, Кропоткинский пер., д. 23

Отпечатано в отделе коммуникационной и издательской деятельности
ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России
119034, г. Москва, Кропоткинский пер., д. 23

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК