

4. Если близкий человек погиб в результате самоубийства, несчастного случая или убийства, не рассчитывайте справиться только силой воли, сами обращайтесь за профессиональной помощью

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. У людей, чей супруг умер в результате самоубийства, вероятность выявления психического расстройства в течение пяти лет примерно на 80% выше у мужчин и на 70% выше у женщин, чем у населения в целом. По сравнению с теми, чей супруг умер по другим причинам, она тоже выше на 70–100%. Люди, пережившие такую утрату, чаще чувствуют, что окружающие от них отдаляются, и испытывают стыд. Именно поэтому нужно самим обращаться за помощью, а не ждать, пока вам станет лучше.

Россия. В России тоже советуют обратиться к психологу очно, если не получается разобраться самостоятельно. Для экстренной помощи можно позвонить на региональный телефон доверия или горячую линию. Ситуацию также можно подробно разобрать с психологом через личный кабинет на сайте службы.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае звонок на 12356 бесплатный. Если нужно обратиться к врачу, приём в кабинете психологической помощи стоит столько же, сколько обычный амбулаторный приём. Труднее всего самому попросить о помощи.

Россия. Стоимость помощи и условия оплаты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. По общенациональным реестрам Дании проследили за 6700000 взрослых с 1980 по 2014 год. Всего — более 136000000 человеко-лет (сумма лет наблюдения за всеми людьми). У людей, потерявших супруга в результате самоубийства, риск впервые выявленного психического расстройства в течение 5 лет по сравнению с населением в целом составил: у мужчин IRR 1.8 (95% CI 1.6–2.0), то есть примерно на 80% выше. У женщин — 1.7 (1.6–1.8), то есть примерно на 70% выше. По сравнению с людьми, потерявшими супруга по другим причинам, IRR у мужчин — 1.7 (1.5–1.9), у женщин — 2.0 (1.9–2.2), то есть риск выше на 70–100%. В этой группе также были выше частота суицидального поведения, смертность и доля нуждающихся в муниципальной помощи. Риск физических заболеваний, таких как цирроз печени и нарушения сна, тоже был выше. Кроме того, результаты 57 исследований обобщили по отдельности, без объединения численных данных. Утрата близкого в результате самоубийства связана со следующими четырьмя обстоятельствами. Первое — повышенный риск самоубийства у партнёра. Второе — повышенный риск госпитализации родителей в психиатрическое отделение после самоубийства ребёнка. Третье — повышенный риск самоубийства у матери после самоубийства взрослого ребёнка. Четвёртое — повышенный риск депрессии у детей после самоубийства родителя. По сравнению с людьми, потерявшими близкого из-за других видов насильственной смерти, люди, потерявшие близкого в результате самоубийства, чаще говорят, что окружающие от них отдаляются, и испытывают стыд

Россия. Можно получить очную или экстренную психологическую помощь, а также обратиться к психологу через сайт.

Примечания

Китай — исходная версия. Под внезапной, насильственной смертью здесь понимается смерть из-за несчастного случая, убийства или бедствия. После такой смерти посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия и состояние,

когда человек застревает в горе, встречаются чаще, чем после смерти от болезни. Восстановление тоже идёт медленнее. Что делать, если у вас самих появились мысли о самоубийстве, см. в разделе 1, пункте 25.

Россия. В выдержках нет отдельных рекомендаций для людей, потерявших близкого из-за самоубийства, несчастного случая или убийства. Приведены только общие способы обращения за психологической помощью в России.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Erlangsen A, et al. (2017). Association Between Spousal Suicide and Mental, Physical, and Social Health Outcomes: A Longitudinal and Nationwide Register-Based Study. JAMA Psychiatry. doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.0226
2. Pitman A, et al. (2014). Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk. The Lancet Psychiatry. doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70224-X
3. Kristensen P 等 (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: a review. Psychiatry. doi.org/10.1521/psyc.2012.75.1.76 (备注里那份综述)

Россия — источники

1. Интернет-служба экстренной психологической помощи. Проверено 08.10.2026. psi.mchs.gov.ru/appeals/76248