

29. После тяжёлого потрясения

Смерть близкого, известие о тяжёлой болезни, потеря работы, развод. В исследованиях у этих событий есть общая черта: страдает не только настроение, но и тело. Самый высокий риск приходится на период от первых нескольких недель до первого года. Этот раздел не о том, как «пережить это», а только о том, за чем в это время кто-то обязательно должен следить, какие решения обязательно нужно отложить и когда стоит записаться к врачу. В большинстве пунктов рассчитывается вероятность смерти. В четырёх пунктах о расходах и положенной поддержке считаются денежные суммы: не стоит сразу тратиться на консультации по переживанию утраты (пункт [9](#)), звонок на 12356 и запись на приём по вопросам психического здоровья (пункт [11](#)), отсрочка важных необратимых решений (пункт [12](#)), не стоит считать смерть способом погасить долги (пункт [13](#)). Эти два вида чисел не пересчитываются друг в друга. Если нет ни близких, ни друзей, к которым можно обратиться, о том, как выполнить совет «найдите кого-то, кто будет следить за вашим состоянием», см. пункт [6](#).

О формальностях сразу после смерти близкого, о теле умершего и деньгах, которые нужно получить, см. раздел [25](#). Об опеке над пожилым человеком при его жизни и о завещании см. раздел [17](#). О том, какие выплаты можно получить при потере работы, см. раздел [7](#). О физической активности и свете при подавленном настроении см. раздел [3](#) и раздел [22](#). О том, что при мыслях о самоубийстве нужно сначала позвонить на 12356, см. пункт [25](#) раздела 1; о том, сколько времени длятся такие мысли, см. пункт [32](#) раздела 1; о последствиях после спасения жизни см. пункт [33](#) раздела 1. В этом разделе всё это не повторяется.

1. В первые дни после смерти близкого не оставайтесь одни. Если у вас болезнь сердца, гипертония или диабет, принимайте лекарства как обычно. При давящей боли в груди звоните 120 (номер скорой помощи в Китае)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. В первые сутки после смерти близкого вероятность инфаркта в 21.1 раза выше обычной, затем она снижается с каждым днем. У людей от 60 до 89 лет в течение 30 дней после смерти партнера доля случаев инфаркта или инсульта примерно удваивается, а через месяц снижается. Если у вас уже есть сердечно-сосудистое заболевание, в эти дни не прекращайте прием лекарств. При давящей боли в груди, нехватке воздуха, слабости в руке и ноге с одной стороны немедленно звоните 120 (номер скорой помощи в Китае).

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. В эти дни не оставайтесь одни, принимайте лекарства как обычно.

Выгода

Китай — исходная версия. 1985 пациентов с острым инфарктом. У каждого сравнивали разные периоды до и после начала болезни — человека сравнивали с ним самим. Из них 270 человек (13.6%) потеряли важного для них человека в течение 6 месяцев до инфаркта, а 19 человек — в течение 1 суток до инфаркта. В течение 24 часов после смерти важного человека частота острых инфарктов повышалась в 21.1 раза (95% CI 13.1–34.1, истинное увеличение — примерно от 13 до 34 раз). Затем она снижалась с каждым днем. В пересчете на число людей: среди людей с десятилетним риском инфаркта 5% на каждые 1394 человека, недавно потерявших близкого, приходился 1 дополнительный случай. Среди людей с риском 20% — 1 дополнительный случай на каждые 320 человек. В другом исследовании в Великобритании сравнили 30447 овдовевших людей в возрасте от 60 до 89 лет и 83588 человек из сопоставимой контрольной группы. В течение 30 дней после смерти супруга инфаркт или инсульт произошел у 50 человек (0.16%) в группе овдовевших. В контрольной группе — у 67 человек (0.08%). IRR 2.20 (1.52–3.15), то есть вероятность такого события была примерно в 2.2 раза выше, чем в контрольной группе. Для инфаркта — 2.14 (1.20–3.81), примерно в 2.1 раза. Для инсульта — 2.40 (1.22–4.71), примерно в 2.4 раза. После 30 дней повышение становилось меньше. В течение 90 дней также рассматривали два вида заболеваний. Один — острый коронарный синдром без инфаркта (острое нарушение кровоснабжения сердца, которое еще не соответствует критериям инфаркта), IRR 2.20 (1.12–4.29). Другой — тромбоэмболия легочной артерии (кровяной сгусток закупоривает сосуд в легких), IRR 2.37 (1.18–4.75)

Примечания

Китай — исходная версия. Передайте коробку с лекарствами другому человеку, чтобы он следил за приемом. Не полагайтесь на свою память. В эти дни не садитесь за руль для дальних поездок. Не пытайтесь пережить это с помощью алкоголя, о его цене см. раздел [2](#). Как распознать инфаркт и инсульт и как вызвать скорую помощь — см. раздел [13](#). Оба исследования ретроспективные: в них анализировали уже собранные данные о людях. По ним нельзя определить, у скольких людей болезнь и так должна была начаться. Но направление результатов и временные периоды в обоих исследованиях совпадают. Если некому передать коробку с лекарствами и в эти дни вам неизбежно придется быть дома одним, см. пункт 6 этого раздела.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Mostofsky E, et al. (2012). Risk of acute myocardial infarction after the death of a significant person in one's life: the Determinants of Myocardial Infarction Onset Study. Circulation. doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.111.061770
2. Carey IM, et al. (2014). Increased risk of acute cardiovascular events after partner bereavement: a matched cohort study. JAMA Internal Medicine. doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.14558

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. В ту неделю, когда вам сообщают о тяжёлом диагнозе, не ходите за результатами обследования в одиночку, а решения, не связанные с лечением, отложите

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

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

Простыми словами

В первую неделю после постановки диагноза рака вероятность самоубийства в 12.6 раза выше, чем у людей без такого диагноза, а вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — в 5.6 раза выше. В первый год относительный риск самоубийства снижается до 3.1. Чем труднее лечить рак, тем заметнее повышение риска. Поэтому в день получения результатов возьмите с собой кого-нибудь, а дома не оставайтесь в одиночестве. Такие вопросы, как увольнение или продажа жилья, оставьте до следующего приёма у врача.

Затраты

Денег не нужно. Найдите человека, который пойдёт с вами за результатами обследования. Отложите важные решения, не связанные с лечением, на несколько дней.

Выгода

По данным общенациональных реестров Швеции отслеживали более 6070000 человек (6,073,240 человек) с 1991 по 2006 год. По сравнению с людьми без диагноза рака относительный риск самоубийства в первую неделю после постановки диагноза составил 12.6 (95% CI 8.6–17.8), то есть был примерно в 12.6 раза выше. Истинное соотношение рисков находится примерно между 8.6 и 17.8. Частота случаев за эту неделю составила 2.50/1000 человеко-лет, то есть 2.5 случая на 1000 человек при наблюдении в течение года. В первый год относительный риск снизился до 3.1 (2.7–3.5, 0.60/1000 человеко-лет), то есть был примерно в 3.1 раза выше. Для смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в первую неделю он составил 5.6 (5.2–5.9, 116.80/1000 человеко-лет), то есть был примерно в 5.6 раза выше. В первые 4 недели — 3.3 (3.1–3.4, 65.81/1000 человеко-лет). Повышенный риск быстро снижался в течение первого года после постановки диагноза. Чем труднее лечить данный вид рака и чем ниже вероятность выжить, тем заметнее было повышение риска. Сравнение одних и тех же пациентов с самими собой в разные периоды дало тот же вывод

Примечания

Это данные о людях с раком. Для других тяжёлых диагнозов нет исходного исследования такой же доказательной силы. На самом деле такие случаи очень редки: частота самоубийств в первую неделю — 2.50/1000 человеко-лет, то есть 2.5 случая на 1000 человек при наблюдении в течение года. Это написано не для того, чтобы напугать, а чтобы объяснить: в первые несколько дней после получения диагноза рядом должен кто-то быть. О долгосрочном ведении после постановки диагноза, возмещении расходов и контрольных обследованиях см. раздел [16](#) и раздел [24](#). Если не удаётся найти сопровождающего, см. пункт 6 этого раздела (для поиска сопровождающего используйте список соседей и контактов местного сообщества).

Источники

Источники исходной версии

1. Fang F, et al. (2012). Suicide and cardiovascular death after a cancer diagnosis. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa1110307

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. После потери работы сначала наладьте режим дня, медицинское страхование и регулярный поиск работы, не сидите целыми днями дома

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · 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 безработных вероятность умереть в дальнейшем примерно на 60% выше, чем у работающих. У мужчин и людей не слишком старшего возраста это заметнее, а в первые десять лет риск самый высокий. Если исключить влияние курения и употребления алкоголя, рост риска уменьшается примерно на четверть. Эту часть вы можете контролировать сами. Сначала зарегистрируйтесь как безработный и оформите пособие по безработице. В Китае, пока вы его получаете, взносы на медицинское страхование оплачиваются за счёт страхования на случай безработицы.

Россия. В России безработным признают человека без работы и заработка, если он зарегистрирован в службе занятости для поиска работы, ищет её и готов приступить к ней.

Служба занятости помогает искать подходящую работу и может присвоить статус безработного с выплатой пособия. Нужно сообщать о результатах переговоров с работодателями по предложенным вариантам работы.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Сначала зарегистрируйтесь как безработный в Китае и оформите пособие по безработице, затем включите поиск работы в постоянное расписание. Труднее всего вставать вовремя, когда никто вас не подгоняет.

Россия. В этих источниках актуальные затраты и размер пособия не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединены данные 42 исследований, 235 оценок риска смерти и более 20 млн человек. После учёта влияния возраста и других факторов средний HR риска смерти от всех причин у безработных составил 1.63 — примерно на 60% выше, чем у работающих. У мужчин он выше, чем у женщин. Влияние заметно у людей на раннем и среднем этапах карьеры, а на позднем этапе оно меньше. Риск самый высокий в первые 10 лет наблюдения, затем снижается. В той части исследований, где также учитывали такие связанные со здоровьем привычки, как курение и употребление алкоголя, средний HR был ниже на 24%, то есть рассчитанный рост риска уменьшался примерно на четверть

Россия. Можно получить помощь в поиске подходящей работы и пособие после присвоения статуса безработного.

Примечания

Китай — исходная версия. Это исследования, в которых анализировали прошлые данные о группах населения. По ним нельзя определить, что причина, а что следствие. Люди с изначально плохим здоровьем тоже чаще теряют работу. Но вывод «после исключения влияния образа жизни эффект был ниже на 24%» указывает, с чего можно начать. О том, что можно получать при безработице в Китае, куда за этим обращаться и как продолжить социальное страхование, см. раздел [7](#). О том, какая компенсация положена в Китае, если вас уволили, и почему не стоит подписывать заявление об увольнении по собственному желанию, см. раздел [19](#).

Россия. В выдержках не сказано, что во время получения пособия государство оплачивает медицинское страхование. Условия режима дня и влияние безработицы на здоровье также не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Roelfs DJ, et al. (2011). Losing life and livelihood: a systematic review and meta-analysis of unemployment and all-cause mortality. Social Science & Medicine. doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.01.005

Россия — источники

1. Информирование о положениях законодательства. Проверено 08.10.2026. trudvsem.ru/information-pages/info_legislation_citizens_assistance

2. Федеральный закон №1032-I от 19 апреля 1991... | Минтруд России. Проверено 08.10.2026.
mintrud.gov.ru/docs/laws/89
3. Содействие в поиске подходящей работы по месту постоянной.... Проверено 08.10.2026.
trudvsem.ru/information-pages/info_job_search_with_payments

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

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 отдалаются, 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 отдалаются, 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](https://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

5. В первые полгода после смерти супруга или супруги поручите одному конкретному человеку следить за вашим трёхразовым питанием, сном, приёмом лекарств от хронических болезней и повторными обследованиями

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

Простыми словами

В первые неполные полгода после смерти супруга или супруги вероятность умереть за тот же период примерно на 40% выше, чем у тех, кто не потерял супруга или супругу. После полугодия превышение снижается примерно до 15%. У мужчин оно составляет около 23%, а у женщин разница настолько мала, что может быть просто случайностью. Эту разницу нельзя преодолеть, просто стараясь смотреть на всё спокойнее. Нужно поручить конкретному человеку следить за лекарствами, едой и повторными обследованиями, а не надеяться, что вы сами всё запомните.

Затраты

Денег не нужно. Найдите конкретного человека: подойдут дети, братья, сёстры или друзья. Попросите его регулярно приходить или звонить. Труднее всего — решиться попросить и поручить это кому-то.

Выгода

Объединены данные 15 исследований, в которых участников сначала регистрировали, а затем наблюдали, — всего 2263888 человек. В первые неполные 6 месяцев после смерти супруга или супруги RR смерти составил 1.41 (95% CI 1.26–1.57), то есть вероятность умереть за тот же период была примерно на 40% выше, чем у тех, кто не потерял супруга или супругу. После 6 месяцев — 1.14 (1.10–1.18), то есть превышение снизилось примерно до 15%. У мужчин RR 1.23 (1.18–1.28), примерно на 23% выше. У женщин — 1.04 (1.00–1.08, статистически незначимо, то есть эта небольшая разница может быть просто случайностью). Между людьми младше 65 лет и людьми от 65 лет и старше явной разницы не выявили. Другой анализ объединил 123 публикации, 1377 оценок риска и более 500 млн человек. После поправки на различия в условиях HR составил 1.23 (1.19–1.28), то есть в целом риск был примерно на 23% выше. У мужчин он был выше, чем у женщин. У мужчин — 1.27 (1.19–1.35), на 27% выше. У женщин — 1.15 (1.08–1.22), на 15% выше

Примечания

Это исследования, в которых анализировали уже собранные данные о людях; влияние других факторов полностью исключить нельзя. У супругов и без того часто похожи образ жизни и болезни. Но закономерность «в первые полгода риск гораздо выше, чем позже» одинакова в двух независимых сводных анализах. Поэтому этот период стоит считать временем, когда нужен присмотр. У мужчин риск выше, и они реже обращаются за помощью. Если в семье есть пожилой человек, потерявший супруга или супругу, разберитесь заодно со счетами, опекой и завещанием по разделу 17. Если такого помощника найти не удаётся (человек живёт один, потерял единственного ребёнка или детей уже нет в живых), поручите это местному сообществу и мобильному телефону, см. пункт 6 этого раздела.

Источники

Источники исходной версии

1. Moon JR, et al. (2011). Widowhood and mortality: a meta-analysis. PLoS ONE. doi.org/10.1371/journal.pone.0023465
2. Shor E, et al. (2012). Widowhood and mortality: a meta-analysis and meta-regression. Demography. doi.org/10.1007/s13524-012-0096-x

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Если нет ни родных, ни друзей, замените «того, кто за вами присматривает» тремя вещами: соседом, который может войти к вам домой, списком посещений в вашем районе и экстренным контактом в телефоне

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · 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. Когда нет ни родных, ни друзей, нужно позаботиться о двух вещах: чтобы вас обнаружили, если что-то случится, и чтобы каждый день вовремя принимать лекарства и есть. Лекарства и еда — ваша задача. Составьте список, поставьте будильники, не полагайтесь на память. Чтобы вас обнаружили, нужны три вещи: оставить соседу запасной ключ,

спросить в комитете жителей (居民委员会), можно ли включить вас в список тех, кого посещают и о ком заботятся, настроить в телефоне экстренный контакт и не выключать телефон.

Россия. В России вместо комитета жителей можно обратиться за социальным обслуживанием на дому. Оно может включать помощь с едой, систематическое наблюдение за состоянием здоровья и содействие в получении лекарств. Про запасной ключ соседу и экстренный контакт в телефоне в этих источниках не сказано.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудность в том, чтобы самим заговорить и сказать соседу и комитету жителей (местному органу самоуправления в Китае; 居民委员会): «Я живу один, у меня в семье только что случилась беда».

Россия. Покупка и доставка продуктов выполняются за счет получателя социальных услуг. Другие цены и условия оплаты в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. 44573 амбулаторных пациента, у всех был риск атеротромбоза или он уже был в анамнезе — это такие заболевания, при которых в сосудах образуются бляшки и сосуды легко закупориваются тромбами. Врачи из разных стран зарегистрировали их для наблюдения в международном проекте REACH. Набор проходил с декабря 2003 года по декабрь 2004 года, наблюдение длилось 4 года. Из них 8594 человека (19%) жили одни. За 4 года общая смертность среди живших в одиночку составила 14.1%, среди живших с кем-то — 11.1%. Смертность от сердечно-сосудистых причин — 8.6% против 6.8%. Для обоих показателей log-rank $P < 0.01$: маловероятно, что разница случайна. В разных возрастных группах разница была неодинаковой (P для взаимодействия = 0.03). В возрасте от 45 до 65 лет смертность среди живших одни и живших с кем-то составила 7.7% против 5.7%. После поправки на другие условия HR 1.24 (95% CI 1.01–1.51), то есть примерно на 24% выше. В возрасте от 66 до 80 лет — 13.2% против 12.3%, HR 1.12 (1.01–1.26), примерно на 10% выше. Старше 80 лет — 24.6% против 28.4%, HR 0.92 (0.79–1.06): напротив, повышения не наблюдалось. Рекомендации 2022 года Министерства гражданской администрации Китая (民政部) и других ведомств, всего десяти, предусматривают организацию посещений и заботы в Китае. Они предназначены для пожилых людей, живущих одни, живущих отдельно от детей, оставшихся дома после отъезда семьи, утративших способность обслуживать себя, имеющих тяжёлую инвалидность, относящихся к особым категориям семей в рамках политики планирования рождаемости, и других. Формы обслуживания — «регулярные посещения на дому, телефонные и видеозвонки, дистанционный мониторинг». Администрации волостей и посёлков (乡镇) и уличные администрации (街道) выявляют таких людей, а комитеты жителей деревень и городских кварталов (村(居)民委员会) помогают им. Собирают основные сведения и выясняют «желание получать услуги посещения и заботы», включают людей в местную систему управления по территориальным ячейкам. То есть распределяют по участкам и закрепляют за ними людей, которые будут присматривать. К концу 2025 года нужно «обеспечить, чтобы ежемесячными посещениями были охвачены 100% пожилых людей, находящихся в особо трудном положении», а «пожилых людей, находящихся в особо трудном положении и утративших способность обслуживать себя, посещать и обеспечивать заботой не реже одного раза в месяц». Документ также рекомендует устанавливать дома умные системы вызова помощи, умные счётчики электричества и воды, устройства для контроля здоровья и наблюдения за пожилыми людьми, «чтобы при обнаружении отклонений можно было своевременно подать предупреждение и одновременно отправить уведомление экстренному контактному лицу». Если обслуживающий персонал обнаруживает экстренную проблему, он «должен немедленно помочь позвонить по номеру экстренной помощи»

Россия. Социальное обслуживание на дому помогает с приготовлением и приемом пищи, наблюдением за здоровьем и получением лекарств по заключению врачей.

Примечания

Китай — исходная версия. Как именно устроить эти три вещи. Первое: отдайте запасной ключ или временный код дверного замка одному из соседей либо сотруднику управляющей компании и скажите: «В эти дни я живу один». Близкие отношения не нужны. Нужно лишь, чтобы кто-то знал, что вы дома. Второе: обратитесь в местный комитет жителей в Китае (社区居委会), объясните, что живёте одни, и спросите, можно ли включить вас в список посещений и заботы. Пожилые люди, живущие одни, живущие без детей или потерявшие единственного ребёнка, прямо отнесены к официальным получателям этих услуг. Заодно спросите, есть ли у вас на месте устройства вроде умной кнопки вызова помощи или умного водомера, которые устанавливают бесплатно. Третье: настройте в телефоне экстренные контакты и медицинскую карту для экстренных случаев. В эти дни не включайте беззвучный режим и не выключайте телефон. Причин для оценки В две. Первая: связь между проживанием в одиночку и смертностью получена в исследовании с ретроспективным анализом данных группы людей. Оно не позволяет исключить обратное объяснение: «люди, у которых изначально хуже здоровье и условия жизни, чаще живут одни». В самой исходной статье тоже написано, что этот результат требует подтверждения. Вторая: документ о посещениях и заботе в Китае распространяется только на пожилых людей. Для тех, кому ещё нет 60 лет, соответствующей специальной системы нет. Рассчитывать можно на один пункт документа: он требует от сотрудников территориальных ячеек и социальных работников «своевременно выявлять риски психологического кризиса, связанные с семейными потрясениями, потерей работы, прекращением учёбы и тому подобным» (см. пункт 11 этого раздела: если нужен человек, с которым можно поговорить, в Китае звоните 12356). Почему так важно, чтобы «дома кто-то был», см. раздел 13, пункт 1 (надавливания на грудную клетку). Из остановок сердца вне больницы 79.2% происходят дома. Если рядом есть человек, который делает надавливания, живыми выписываются из больницы 16.1%, если никого нет — лишь 3.9%. Если дома никого нет, вы попадаете в группу с низким показателем. Ещё два дела, которые можно сделать заодно. Организация похорон в Китае сама по себе требует посещения нескольких мест: похоронного учреждения (殡仪馆), учреждения медицинского обслуживания населения по месту жительства (社区卫生服务机构), органов общественной безопасности (公安), службы жилищного накопительного фонда (公积金) (см. раздел 25). Составьте из этих дел постоянное расписание с одним выходом из дома в день — и план выходов на ближайшие дни уже готов. На горячую линию можно звонить повторно, а не только один раз (см. пункт 11 этого раздела: если нужен человек, с которым можно поговорить, в Китае звоните 12356). Само по себе «проживание в одиночку» — ещё и долгосрочный фактор риска. Отношение шансов смерти у живущих одни составляет 1.32, примерно на 30% выше, см. раздел 22, пункт 9 (считайте регулярные встречи с людьми расходами на здоровье). Но здесь речь только о ближайших днях, долгосрочный расчёт — отдельно.

Россия. Социальные услуги ориентируются на индивидуальные потребности. Кто именно может получить перечисленную помощь и как ее оформить, в этих источниках не указано.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Udell JA, et al. (2012). Living alone and cardiovascular risk in outpatients at risk of or with atherothrombosis. Archives of Internal Medicine. doi.org/10.1001/archinternmed.2012.2782
2. 民政部等十部门 (2022). 关于开展特殊困难老年人探访关爱服务的指导意见 (民发〔2022〕73号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-10/13/content_5718017.htm

Россия — источники

1. Федеральный закон №122-ФЗ от 2 августа 1995 г. | Минтруд России. Проверено 08.10.2026. mintrud.gov.ru/docs/laws/76
2. Социальное обслуживание на дому. Проверено 08.10.2026. uszn-sovetskij-vrn.gosuslugi.ru/napravleniya-deyatelnosti/sotsialno...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. После смерти родителя скажите ребёнку правду, дайте ему участвовать в прощании, не отправляйте его в другое место «сменить обстановку»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. У детей, потерявших отца или мать до 18 лет, вероятность умереть в начале взрослой жизни примерно на 50% выше, чем у детей, не переживших такой потери. Если родитель погиб из-за несчастного случая или самоубийства, она выше примерно на 80%, если умер от болезни — примерно на 30%. Семья может сказать ребёнку правду, дать ему участвовать в прощании, не прерывать учёбу и не отправлять его к родственникам, чтобы сменить обстановку.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудность в том, что вам тоже тяжело, а с ребёнком нужно поговорить понятно и прямо.

Выгода

Китай — исходная версия. В исследование включили всех, кто родился в Дании с 1968 по 2008 год и в Швеции с 1973 по 2006 год. Также включили выборку из 89.3% родившихся в Финляндии с 1987 по 2007 год. Всего более 7300000 человек. Из них 189094 потеряли родителя до 18 лет. Общая смертность у этих детей была на 50% выше, чем у тех, кто не потерял родителя (отношение показателей смертности 1.50, 95% CI 1.43–1.58, то есть примерно в 1.5 раза). При смерти родителя от неестественных причин, таких как несчастный случай или самоубийство, отношение составляло 1.84 (1.71–2.00), то есть смертность была выше примерно на 80%. При

смерти от естественных причин, таких как болезнь, — 1.33 (1.24–1.41), то есть выше примерно на 30%. Самый высокий показатель был тогда, когда причины смерти ребёнка и родителя относились к одной категории

Примечания

Китай — исходная версия. Разговаривая с ребёнком, не выдумывайте, что родитель «уехал далеко». Договорённости об опеке и содержании ребёнка нужно оформить письменно. Оценка В дана не потому, что цифры ненадёжны. Это исследование с наблюдением за всем населением трёх стран, и сами цифры соответствуют уровню А. Оценка В дана потому, что нет прямых экспериментальных доказательств, связывающих эти цифры с конкретными действиями: как говорить с ребёнком и нужно ли ему участвовать в прощании. Авторы также прямо указали, что нет данных об отношениях между родителями и детьми и об образе жизни детей после потери родителя. В повышении смертности есть вклад как врождённых особенностей организма, так и долгосрочных последствий потери родителя. О назначении опекуна и распоряжении имуществом см. раздел [17](#). О содержании ребёнка и учёбе см. раздел [18](#).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Li J, et al. (2014). Mortality after parental death in childhood: a nationwide cohort study from three Nordic countries. PLoS Medicine. doi.org/10.1371/journal.pmed.1001679

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Если после смерти близкого прошло полгода, а горе не отпускает и жить дальше не получается, запишитесь к психиатру или в отделение клинической психологии

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- 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. Примерно один из десяти взрослых, потерявших близкого, застревает в горе: больше полугода тоска по умершему остаётся настолько сильной, что не получается есть, работать, заботиться о детях. Человек ничего не чувствует, жизнь кажется бессмысленной. Это не недостаток стойкости. Для этого состояния есть диагностические

критерии и специальное лечение. Лечение, направленное именно на это состояние, помогает в 51% случаев, обычная психотерапия — в 28%. Эффект тоже наступает быстрее.

Россия. В России тяжелую реакцию на стресс, которая мешает работе, общению и обычной жизни, считают поводом обратиться к психологу, психотерапевту или психиатру. Связанные со стрессом расстройства обычно лечат амбулаторно. В выдержках нет отдельного описания расстройства затяжного горя.

Затраты

Китай — исходная версия. Плата за запись на приём и за лечение. Такое лечение проводят курсом: в испытании было 16 сеансов в среднем за 19 недель. Самое трудное — самому сделать шаг и записаться на этот приём.

Россия. Цена приёма и лечения в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили результаты 14 исследований среди взрослых, чьи близкие умерли не от насилия и которые сами не обращались к психиатру. Распространённость расстройства затяжного горя составила 9.8% (95% CI 6.8–14.0), то есть примерно 10 из каждых 100 взрослых, потерявших близкого. Чем старше возраст, тем выше доля. В другом исследовании проверяли точность этих диагностических критериев. В нём участвовал 291 человек, потерявший близкого. С ними провели три интервью: через 0–6, 6–12 и 12–24 месяца после утраты. Главный признак для постановки диагноза — сильная тоска по умершему. К нему должны добавляться хотя бы пять из следующих девяти признаков. Первые пять — эмоциональное онемение, потрясение, ощущение бессмысленности жизни, недоверие к другим людям, страдание из-за этой утраты. Остальные четыре — трудность с принятием утраты, непонимание того, кем теперь быть, избегание реальности, неспособность продолжать жить. Эти проявления должны возникать каждый день или быть настолько тяжёлыми, что не получается заниматься делами. Кроме того, они должны сохраняться как минимум через 6 месяцев после смерти близкого и по-прежнему мешать повседневной жизни. Ещё было испытание с 95 участниками, которых по жребию разделили на две группы. Провели 16 сеансов лечения в среднем за 19 недель. Лечение осложнённого горя помогло в 51% случаев. Обычная межличностная психотерапия — в 28% ($P=0.02$, разница вряд ли была случайной). Первое лечение также давало эффект быстрее. Число пациентов, которых необходимо лечить для одного дополнительного улучшения, — 4.3. То есть в среднем на каждые 4.3 человека, прошедших лечение, приходится одно дополнительное улучшение

Россия. Своевременное лечение помогает не допустить перехода болезненного состояния в хроническое.

Примечания

Китай — исходная версия. Не ориентируйтесь самостоятельно только на число месяцев. Настоящий критерий — «мешает есть, спать, работать, заботиться о детях». Если это про вас, записывайтесь на приём. Отделение называется психиатрическим, психологическим или отделением клинической психологии. Такие отделения есть во всех государственных специализированных психиатрических больницах Китая. В разных источниках этот диагноз называют осложнённым горем или расстройством затяжного горя. Требования к длительности состояния тоже различаются: в одних критериях указано 6 месяцев, в других — 12 месяцев. Показатель 9.8% получен из 14 исследований, методы которых заметно различались. Авторы

также предупреждают, что его не обязательно можно напрямую переносить на другие группы людей.

Россия. Длительность курса, точные сроки обращения после утраты и результативность лечения в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lundorff M, et al. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders. doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030
2. Prigerson HG, et al. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. PLoS Medicine. doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121
3. Shear MK, et al. (2005). Treatment of complicated grief: a randomized controlled trial. JAMA. doi.org/10.1001/jama.293.21.2601

Россия — источники

1. Расстройство адаптации. Проверено 08.10.2026. lrkpnб.gosuslugi.ru/novosti/rasstroystvo-adaptatsii.html
2. Российское общество психиатров. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=397_2
3. Оглавление. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=753_1

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Не спешите тратить деньги на консультации по поводу горя. Сначала проверьте, действительно ли вы застряли в горе (по симптомам из пункта 8)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

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

Простыми словами

Если направлять на психологические консультации всех, кто потерял близкого, польза будет очень небольшой, а через некоторое время её уже не будет видно. Ведь большинство людей и так постепенно оправятся сами. Но для тех, кто уже явно не справляется с утратой, лечение так же эффективно, как при других психологических проблемах. Поэтому сначала сверьтесь с пунктом 8 (если застряли в горе, обратитесь к психиатру). Тратьте эти деньги, только если симптомы совпадают.

Затраты

Никаких расходов, наоборот, можно сэкономить на консультациях.

Выгода

Объединены результаты 61 исследования с контрольными группами. Если психологическую помощь оказывают всем, кто потерял близкого, сразу после окончания терапии польза очень небольшая, а спустя некоторое время её уже не видно. Если в программы помощи включают только тех, кто «уже явно не справляется с утратой», результат так же хорош, как у психотерапии при других психологических проблемах. В исследованиях без предварительного отбора результаты плохие, потому что люди в группе без вмешательства и так постепенно справлялись сами. Ещё объединены результаты 14 испытаний с распределением по группам по жребию: лечение людей, у которых уже появились проблемы, давало явно лучшие результаты, чем в контрольной группе, и после лечения, и при последующих проверках. Через некоторое время эффект становился ещё сильнее. Профилактические вмешательства для всех, у кого ещё нет проблем, неэффективны. Ещё в одном исследовании за 205 людьми наблюдали с периода до смерти супруга или супруги и до 6 и 18 месяцев после утраты. В этом исследовании выделили пять вариантов развития состояния: обычное горе, длительное горе, длительная депрессия, улучшение состояния в период утраты близкого и устойчивость (способность выдержать). При этом устойчивость встречалась чаще всего, а обычное горе — относительно редко

Примечания

Смысл в том, что «не всем это нужно», а не в том, что «никому не нужно». Люди с высоким риском после утраты, как в пункте 4 (близкий умер в результате самоубийства, несчастного случая или убийства), и те, кто уже застрял в горе, как в пункте 8 (если застряли в горе, обратитесь к психиатру), — именно те, для кого необходимость помощи подтверждается данными. В одном обзоре Lancet вывод такой же: горе — не болезнь, большинству людей не нужна профессиональная помощь. Усилия нужно направлять на людей с высоким риском. А также на тех, у кого уже появились осложнённое горе, депрессия после утраты близкого и стрессовые расстройства.

Источники

Источники исходной версии

1. Currier JM, et al. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for bereaved persons: a comprehensive quantitative review. Psychological Bulletin. doi.org/10.1037/0033-2909.134.5.648
2. Wittouck C, et al. (2011). The prevention and treatment of complicated grief: a meta-analysis. Clinical Psychology Review. doi.org/10.1016/j.cpr.2010.09.005
3. Bonanno GA, et al. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. Journal of Personality and Social Psychology. doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1150
4. Stroebe M 等 (2007). Health outcomes of bereavement. Lancet. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61816-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61816-9) (备注里那份综述)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. После разъезда или развода не прерывайте медицинскую страховку и не держитесь за счёт алкоголя

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. У людей, которые живут раздельно или развелись, вероятность ранней смерти заметно выше, чем у тех, кто остаётся в браке. У мужчин и более молодых людей она растёт сильнее. Это не обязательно вызвано разводом: у тех, кто разводится, здоровье и доходы могли отличаться изначально. Под вашим контролем две вещи: не прерывать медицинскую страховку и обследования, не держаться за счёт табака и алкоголя.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Продлите медицинскую страховку, откажитесь от алкоголя. Трудность в том, что в этот период легко начать держаться за счёт алкоголя.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединённый анализ 32 исследований, в которых участников сначала регистрировали, а затем наблюдали за ними, охватил более 6.5 млн человек, 160 тыс. смертей, более 755 тыс. разводов и 11 стран. По сравнению с теми, кто остаётся в браке, у взрослых, которые живут раздельно или развелись, риск ранней смерти заметно выше. У мужчин и более молодых людей рост заметнее, чем у женщин и людей старшего возраста. Авторы обсудили четыре возможных пути. Первый — социальный отбор: люди, у которых изначально отличаются здоровье или условия жизни, чаще приходят к разводу. Второй — потеря ресурсов: прекращаются доходы и социальная защита. Третий — изменение привычек, связанных со здоровьем: ухудшается ситуация с курением, алкоголем и режимом дня. Четвёртый — хронический психологический стресс (длительное напряжение)

Примечания

Китай — исходная версия. В оригинале сказано лишь «заметно выше» и приведено сравнение групп, но нет кратности повышения риска, которую можно было бы процитировать, поэтому здесь не указаны конкретные числа. Масштаб выгоды оценён как средний по критерию «направление известно, но нет величины снижения, к которой можно применить порог». Об

имуществе, долгах и брачных дарах семье невесты при разводе см. раздел [8](#) и раздел [10](#). Об условиях воспитания и содержания детей см. раздел [18](#).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Sbarra DA, et al. (2011). Divorce and Death: A Meta-Analysis and Research Agenda for Clinical, Social, and Health Psychology. Perspectives on Psychological Science.
doi.org/10.1177/1745691611414724

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если нужно, чтобы кто-то поговорил с вами, звоните 12356; несовершеннолетним и молодёжи — 12355; если нужен врач, запишитесь на амбулаторный приём по вопросам психического здоровья (в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если хочется с кем-то поговорить, звоните 12356. Это общенациональная горячая линия психологической помощи Китая (全国心理援助热线), она бесплатная. Для несовершеннолетних и молодёжи также есть комплексная платформа обслуживания молодёжи 12355 (12355 青少年综合服务平台). Если нужен врач, запишитесь на амбулаторный приём по вопросам психического здоровья в отделении психиатрии, психологии или клинической психологии. Работники, отвечающие за отдельные участки местного сообщества, и социальные работники и так должны сами выявлять случаи тяжёлых перемен в семье, потери работы или прекращения учёбы.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Обе горячие линии бесплатные. На амбулаторный приём по вопросам психического здоровья записываются как на обычный амбулаторный приём.

Выгода

Китай — исходная версия. План 2026 года, принятый 25 ведомствами, включая Государственную комиссию по здравоохранению КНР (国家卫生健康委), требует совершенствовать порядок работы горячей линии психологической помощи 12356 (12356 心理援助热线). Нужно обеспечить её стабильную работу и повысить долю звонков, на которые отвечают. Нужно содействовать созданию информационных платформ 12356 на уровне провинций. Нужно укреплять механизмы взаимодействия с сервисными горячими линиями, в том числе 110. Также нужно укреплять и эффективно использовать комплексную платформу обслуживания молодёжи 12355 (12355 青少年综合服务平台), обеспечивать её взаимодействие и совместную работу с 12356. К 2030 году поставлены три цели. Первая — не менее чем в 80% административных деревень и городских сообществ должны быть кабинеты психологического консультирования или социальной работы, предоставляющие психологические услуги. Вторая — государственные специализированные психиатрические больницы всех уровней и как минимум 1 больница в каждом уезде (районе) должны предоставлять амбулаторный приём по вопросам психического здоровья. Третья — в каждой провинции должна быть создана провинциальная платформа психологической помощи 12356. Команды по вмешательству при психологических кризисах и оказанию психологической помощи состоят из врачей-психиатров, специалистов по психотерапии, психологических консультантов, специалистов по социальной работе и добровольцев. План также требует, чтобы три категории людей обращали на это внимание в повседневной работе и выявляли проблемы раньше. Это работники, отвечающие за отдельные участки местного сообщества, специалисты по социальной работе и добровольцы. Они должны своевременно выявлять риски психологического кризиса, связанные с тяжёлыми переменами в семье, потерей работы, прекращением учёбы и другими обстоятельствами (по всему Китаю, выпущен в марте 2026 года).

Примечания

Китай — исходная версия. Оценка В дана потому, что в Китае консультационные кабинеты в деревнях и местных сообществах, а также амбулаторный приём по вопросам психического здоровья на уровне уездов — это цели, которые должны быть достигнуты лишь к 2030 году. Сейчас они есть не везде. А на 12356 и 12355 можно звонить уже сейчас. О времени запуска 12356 и продолжительности ежедневного приёма звонков см. раздел 1, пункт 25. Психологическое консультирование и психотерапия — не одно и то же. Ставить диагноз и назначать лекарства должен врач-психиатр, а лечение должно проводиться в медицинской организации с необходимой квалификацией. Предлагаемые на рынке «исцеление» и «духовные консультации» с почасовой оплатой в эту систему не входят.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家卫生健康委等 25 部门 (2026). 关于印发健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案的通知 (国卫医政发〔2026〕8 号) .
www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065035.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. В первые три месяца после тяжёлых перемен

откладываете все важные необратимые решения

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность С · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. В это время вы хуже всего оцениваете всевозможные «возможности». К вам будут обращаться те, кто обещает связаться с умершим, вернуть потерянные деньги, советует уволиться и начать всё заново в другом месте или зовёт стать партнёром по бизнесу. Всё, что связано с суммой больше месячного дохода или с высокой ценой отмены решения, откладывайте на три месяца. Сначала расскажите об этом человеку, который никак не заинтересован в этом деле. Не принимайте окончательное решение в тот же день.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно, достаточно отложить решение. Из-за этого можно упустить некоторые возможности. Трудность в том, что в тот момент кажется: возможности ждать не будут.

Выгода

Китай — исходная версия. Можно избежать необратимых решений о распоряжении имуществом в период сразу после потрясения, когда способность здраво судить хуже всего. Сюда относятся продажа жилья, увольнение, вложение всей суммы пособия в связи со смертью или компенсации за один раз, поспешный повторный брак, поручительство за другого человека. Масштаб таких решений обычно составляет от нескольких десятков тысяч юаней до стоимости одного жилья, поэтому выгода оценена как средняя. Официальные документы Китая также относят «тяжёлые перемены в семье, потерю работы, прекращение учёбы» к факторам риска психологического кризиса, которые службы по месту жительства должны активно выявлять. Состояние человека в этот период уже само по себе считается таким, при котором нужна помощь со стороны

Примечания

Китай — исходная версия. Если рядом нет такого незаинтересованного человека, в Китае позвоните по номеру 12356 и расскажите всё один раз (см. пункт 11 этого раздела: если нужен человек, с которым можно поговорить, звоните 12356). Или запишите всё сами и перечитайте через три дня. «Три месяца» — срок, который автор установил сам. В литературе нет подтверждения именно такой длительности, поэтому указан уровень С. О распространённых

мошеннических схемах, направленных на потерявших близких и пожилых людей, см. раздел [17](#) (инвестиции для обеспечения старости, обеспечение старости за счёт жилья) и раздел [6](#) (гадание). О ловушках поручительства и долговых расписок см. раздел [8](#). В Китае есть несколько выплат, которые нужно активно оформлять и которые не следует «откладывать»: остаток средств в жилищном накопительном фонде (公积金), выплаты по социальному страхованию, три выплаты в связи со смертью на производстве. См. раздел [25](#) и раздел [19](#).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 作者经验，无直接文献
2. 「家庭变故、失业、失学」作为心理危机风险的表述见国家卫生健康委等 25 部门 (2026). 健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案（国卫医政发〔2026〕8 号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202604/content_7065035.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Не пытайтесь расплатиться с долгами ценой смерти: в Китае в первые 2 года страхование жизни не покрывает самоубийство, производственной травмой его не признают, а долги всё равно сначала вычтут из наследства

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без 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. При самоубийстве в первые 2 года действия договора страхования жизни страховую сумму не выплачивают. Возвращают только ту небольшую сумму, которую можно вернуть по полису. Производственной травмой это тоже не признают, поэтому ни одной из трёх выплат в связи со смертью на производстве не будет. Долги сначала вычтут из оставленного вами наследства, а семье достанется только остаток. Близким также придётся расплачиваться здоровьем, как описано в пункте 4 этого раздела (потеря близкого из-за самоубийства или насильственной смерти).

Россия. В России к наследникам переходят имущественные права и обязанности умершего. С 1 сентября 2025 года банки и микрофинансовые организации не начисляют неустойку, пени и

штрафы на долги умершего, пока родственники оформляют наследство. Обычно запрет действует 6 месяцев и распространяется также на ипотечные кредиты.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Нужно лишь разобраться в этом расчёте.

Россия. Затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 44 Закона о страховании (保险法) касается договоров, по которым страховая выплата производится при смерти застрахованного. Если застрахованный совершает самоубийство в течение 2 лет со дня заключения договора или возобновления его действия, страховщик не обязан выплачивать страховую сумму. Исключение — если в момент самоубийства застрахованный был недееспособным, то есть по закону не мог отвечать за свои действия. В таком случае страховая компания должна вернуть выкупную стоимость полиса согласно условиям договора: только ту небольшую сумму, которую можно вернуть по полису, а не страховую сумму. Страховая сумма по страхованию жизни обычно составляет несколько сотен тысяч юаней, поэтому выгода оценена как большая. Подпункт 3 статьи 16 Положения о страховании от производственных травм (工伤保险条例) устанавливает: самоповреждение или самоубийство нельзя признавать производственной травмой или приравнять к ней. Поэтому все три выплаты в связи со смертью на производстве, предусмотренные статьёй 39, не полагаются. Первая — пособие на погребение в размере средней месячной зарплаты работников в данной местности за предыдущий год, умноженной на 6 месяцев. Вторая — пособие родственникам, находившимся на иждивении. Третья — единовременное пособие в связи со смертью на производстве, равное 20-кратному размеру среднедушевого располагаемого дохода городских жителей по всему Китаю за предыдущий год. Статья 1159 Гражданского кодекса (民法典) устанавливает: при разделе наследства нужно погасить налоги и долги, которые наследодатель обязан был уплатить по закону. То есть сначала из наследства платят налоги и долги, а делят только остаток. Статья 1161 устанавливает: наследник погашает их только в пределах фактической стоимости полученного наследства. Иными словами, на погашение идёт только унаследованная часть, доплачивать из своих денег не нужно. При отказе от наследства можно не нести ответственности за погашение

Россия. Можно избежать штрафных санкций по долгам умершего на время оформления наследства.

Примечания

Китай — исходная версия. Здесь учитывается только денежная сторона. Другие пункты этого раздела и раздела [1](#) — о том, как не дойти до такого шага. Статья 44 Закона о страховании (保险法) касается только первых 2 лет. Это указано, чтобы передать содержание статьи полностью, а не чтобы обозначить сроки. О последствиях для здоровья близких см. пункт 4 этого раздела (у людей, чей супруг умер в результате самоубийства, риск впервые возникших психических расстройств в течение 5 лет выше на 70–80%). Что делать, когда появляются такие мысли, см. в пунктах 25, 32 раздела [1](#). О последствиях после спасения — в пункте [33](#) раздела 1. Размеры трёх выплат в связи со смертью на производстве см. в пункте [15](#) раздела 19. Конкретные процедуры, связанные с наследством и долгами, см. в пункте [9](#) раздела 25 (поочерёдно получить средства жилищного накопительного фонда и выплаты по социальному страхованию)

Россия. Условия выплаты страхования жизни при самоубийстве и признания случая производственной травмой в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2015 修正). 中华人民共和国保险法第四十四条. flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7c4060811
2. 国务院 (2010 修订). 工伤保险条例 (国务院令 第 586 号) 第十六条、第三十九条. www.gov.cn/gongbao/content/2011/content_1778064.htm
3. 全国人大 (2020). 中华人民共和国民法典第一千一百五十九条、第一千一百六十一条. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf

Россия — источники

1. Постановление N 9 Пленума Верховного Суда Российской.... Проверено 08.10.2026. www.vsrfr.ru/files/13933
2. Наследников на полгода освободят от штрафных санкций за.... Проверено 08.10.2026. cbr.ru/press/event/?id=25752

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.