

*Този методичен материал
е издаден от Националния център по общественото здраве
към МЗ, в рамките на Националната програма
за профилактика на самоубийствата.
София 1431, бул. „Иван Гешов“ 15, тел.: 954 93 90*



СВЕТОВНА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ
Женева
2000

Този документ е от серията методични материали, адресирани до специфични социални и професионални групи, специално ангажирани в профилактиката на самоубийствата.

Материалът е изготвен като част от SUPRE, световната инициатива на СЗО за профилактика на самоубийствата.

Ключови думи:
• самоубийство
• профилактика
• ресурси
• лица, преживели самоубийство на близък човек

ПРОФИЛАКТИКА НА САМОУБИЙСТВОТА

**КАК ДА СФОРМИРАМЕ
ГРУПА ОТ ЛИЦА,
ПРЕЖИВЕЛИ
САМОУБИЙСТВО НА
БЛИЗЪК ЧОВЕК**



Психични и поведенчески разстройства
Отдел „Психично здраве“

СВЕТОВНА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ
Женева
2000

ПРОФИЛАКТИКА НА САМОУБИЙСТВОТА

КАК ДА СФОРМИРАМЕ ГРУПА ОТ ЛИЦА, ПРЕЖИВЛИ САМОУБИЙСТВО НА БЛИЗЪК ЧОВЕК

Този документ е от серията методични материали,
адресирани до специалисти, работещи в областта на
профилактиката на самоубийствата.

Материалът е изготвен като част от SUPRE, световната
инициатива на СЗО за профилактика на самоубийствата.

Ключови думи: самоубийство/ профилактика/ ресурси/
лица, преживели самоубийство на близък човек.

СВЕТОВНА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ

Женева

2000

Този методичен материал е преведен от английски език и адаптиран за приложение в нашата страна от доц. Лиляна Цонева-Пенчева, д.м., координатор на Националната програма за профилактика на самоубийствата в Р.България, с оглед осъществяване на дейности по профилактика на самоубийствата сред лицата, преживели самоубийство на близък човек.

Специална благодарност се изказва на д-р Любомир Живков, управител на Областен диспансер за психични заболявания със стационар – София град ЕООД, за направените препоръки.

© Световна здравна организация, 2000

Това е публикация на Световната здравна организация (СЗО) - всички права са запазени от Организацията. Документът може да бъде свободно обсъждан, резюмиран, размножаван или превеждан, изцяло или отделни части от него, но не може да се продава с търговски цели.

Авторите, посочени по-долу, носят отговорност за изразените гледни точки.

Живков
2000

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор /4

Значението на групите за самопомощ и подкрепа /6

Да преживееш загубата на близък човек поради самоубийство /8

Въздействие на самоубийството /9

Източници на помощ за опечалените /12

Как да се сформира група от лица, преживели самоубийство на близък човек /15

Разработване на оперативна рамка за групата /19

Откриване и достъп до ресурсите за подкрепа на групата /23

Измерване на успеха /24

Потенциални рискови фактори за групата /27

Подкрепа за преживелите самоубийство на близък човек в малките селища и отдалечени райони /29

Подкрепа на преживелите самоубийство на близък чрез терапията “включване в други дейности” /30

ПРЕДГОВОР

Самоубийството е комплексно явление, което през вековете е привличало вниманието на философи, теолози, лекари, социолози и хора на изкуството. Според френския философ Алберт Камю, в "Митът за Сезиф", то е единственият сериозен философски проблем.

Като сериозен проблем на общественото здравеопазване, самоубийството изисква нашето внимание, но за съжаление, неговата профилактика и контрол не са лесна задача. Научни проучвания сочат, че макар и постижима, профилактиката на самоубийствата, изисква пълен набор от дейности, включващи предоставяне на възможно най-добри условия за отглеждане на децата и на младите хора, ефективно лечение на психични разстройства и контрол на рисковите фактори на средата. Разпространението на подходяща информация и повишаването на загрижеността по проблема са съществени елементи на успешни суицидопрофилактични програми.

През 1999 г. СЗО стартира SUPRE - световната инициатива за профилактика на самоубийствата. Настоящата брошура е част от серията методични материали, изготвени за SUPRE и адресирани до специфични социални и професионални групи, специално ангажирани в профилактиката на самоубийствата. Тя представлява свързващо звено в дългата и разнообразна верига от хора и групи, която включва здравни професионалисти, обучители, социални служби, законодатели, лица, осъществяващи социални комуникации, семейства и общности.

Изказва се специална благодарност за предварителната версия на тази брошура, на г-ца Райли Тейлор, "Преживелите след самоубийство", Армията на Спасението, Златен бряг, Австралия и на г-н Джери и г-жа Елиза Вейраух, Мрежа за подкрепа на суицидопревенцията, САЩ, всеки от тях преживял самоубийство на близък човек. Текстът е рецензиран от следните членове на

Международната мрежа за профилактика на самоубийствата, СЗО, на които също се изказва благодарност:

д-р Еивинд Екберг, Университета на Осло, Норвегия
проф. Доужко Лунквист, Национален институт по
обществено здраве, Хелзинки, Финландия
проф. Лоуренс Шлебуш, Университета на Натал,
Дурбан, ЮАР
д-р Айри Варник, Университета на Тарту, Талин,
Естония
д-р Ричард Рамзи, Университета на Калгари, Канада

Това методичното помагало се разпространява с надеждата, че ще бъде преведено и адаптирано към националните особености - необходимо условие за неговата ефективност. Приемат се коментари и искания за разрешение за превод и адаптация.

Д-р Дж.М. Бертолотте
Координатор, Психични и поведенчески разстройства
Отдел "Психично здраве", Световна здравна
организация

ПРОФИЛАКТИКА НА САМОУБИЙСТВОТА

КАК ДА СФОРМИРАМЕ ГРУПА ОТ ЛИЦА, ПРЕЖИВЕЛИ САМОУБИЙСТВО НА БЛИЗЪК ЧОВЕК

ЗНАЧЕНИЕ НА ГРУПИТЕ ЗА САМОПОМОЩ И ПОДКРЕПА

Какво представлява групата за самопомощ ?

Групите за самопомощ са съставени от хора, които пряко и лично са засегнати от определено обстоятелство, състояние или събитие. Те се ръководят от своите членове. Това означава, че лицата, които са пряко засегнати от обстоятелството, сами контролират дейностите и приоритетите на групата. Те са тези, които взимат решения.

Обосновка

Има недвусмислени доказателства, в полза на тезата, че групите за самопомощ и подкрепа са силно и конструктивно средство за самопомощ и за помощ на другите от групата. Данните сочат, че такива групи помагат много на своите членове да се справят с проблемите си. Налице е нарастваща тенденция лицата, преживели самоубийство на свой близък, да се събират и да сформират такива групи.

Подтикът за образуване на групи за самопомощ идва от две направления:

- от самите индивиди, като отговор на “непосрещнати” нужди;
- от службите, които се стремят да предоставят допълнителна подкрепа и обгрижване.

Сформирането на групи за самопомощ и подкрепа става популярно след Втората световна война. Групите за подкрепа на опечалените вдовици в Северна Америка и Обединеното Кралство са създадени през 60-те години. Групите, образувани специално във връзка със загубата поради самоубийство, се създават след 1970 г. в Северна

Америка и след това по целия свят. В много държави се появяват групи на опечалени, от които се сформират групите на преживелите загуба поради самоубийство на близък човек. Като пример за това може да се посочи групата “Приятели на състраданието”, която е създадена първоначално в Ковънтри, Англия, а сега развива интензивна дейност в Канада, Малта, Нова Зеландия, Обединеното Кралство и САЩ. Други подобни групи са: CRUSE в Англия, SPES в Швеция и “Осиротели родители” в Германия.

Групите за подкрепа на преживелите (“преживял” се отнася за този, който е изоставен/напуснат/) все повече печелят признание като начин да се посрещнат нуждите на преживелите. Те се финансират частично от правителствени фондове, но също и от религиозни групи, донори и от самите участници в групите. Международната асоциация за суицидопревенция (IASP) отбелязва значителното нарастване на интереса в тази област през последните десет години. Движещата сила на повечето групи са техните членове.

Значението на групите за самопомощ и подкрепа на преживелите загуба на близък човек поради самоубийство

Научни проучвания доказват, че начинът на смъртта предизвиква различни реакции на скръб и подкрепят предположението, че преживелите загуба на близък, поради самоубийство, скърбят различно. Те показват елементи на скръб, които не се установяват при скърбящите при смърт от друга причина. Преживелите загуба на близък поради самоубийство сочат много по-често чувства на отговорност за смъртта, на отхвърляне и изоставяне, в сравнение с тези, претърпели загуба поради друга причина за смъртта. Чувства на стигма, срам и объркване ги отличават от другите. Те прекарват голяма част от времето си да обмислят мотивите, поради които техният близък се е самоубил. Въпросът “Защо?” присъства постоянно. Разбирането, че родителите са отговорни за действията на своите деца, може да постави тези, загубили дете поради самоубийство, в ситуация на морална и социална дилема. Има повече табута, свързани с дискусията за самоубийството, в сравнение с другите причини за смърт. Близките трудно приемат, че смъртта на обичан от тях човек е поради самоубийство и хората се чувстват неудобно да говорят с тях за това.

Една група за подкрепа може да помогне в значителна степен, тъй като липсата на комуникация може да забави процеса на оздравяване.

Това е една възможност да бъдеш заедно с хора, които могат наистина да те разбират, защото са преживели същото. Да получиш тяхната подкрепа, но и ти да им помогнеш.

Групата може да даде:

- чувство за общност и подкрепа;
- съчувстваща среда, която дава усещане за принадлежност, в момент, когато скърбящата личност се чувства отделена от света;
- надеждата, че евентуално може да се постигне "нормализиране" на ситуацията;
- начини за справяне със затруднението да се отбелязват семейни празници;
- възможност да се научат нови подходи за справяне с проблемите;
- подкрепяща среда за дискутиране на страхове и грижи;
- общност, в която свободното изразяване на скръб е приемливо, налице е конфиденциалност и преобладава нагласа за съпреживяване, а не за "осъждане".

Групата може, също така, да приеме обучителна роля, като предоставя информация за начините за справяне със скръбта, за фактите, отнасящи се до самоубийството и за ролята на различните здравни професионалисти. Друга основна функция е тази на укрепването - предоставяне на позитивна гледна точка, която дава възможност на индивидите отново да контролират живота си. Един от опустошителните аспекти на самоубийството или на внезапната смърт е, че е налице много несвършена работа и има много въпроси без отговор. Това пречи на лицето да намери начин за справяне със ситуацията. Подкрепата на групата може да разтовари постепенно чувството на безнадеждност и да предостави начин, с който отново да се придобие контрол върху живота.

ДА ПРЕЖИВЕЕШ ЗАГУБА НА БЛИЗЪК ПОРАДИ САМОУБИЙСТВО

Времето след загубата, в резултат на самоубийство, на значим и обичан човек, може да бъде болезнено, опустошаващо и травмиращо. Културални, религиозни и социални табута, свързани със

самоубийството, могат да направят това време много трудно. Разбиране и познание за факторите, свързани със самоубийството, ще подпомогнат преживелия по време на възстановяването и ще направят преживяното по-малко объркващо и плашещо. Повечето преживели се изправят срещу смърт, която е неочаквана. Шок и неверие са обикновено първите реакции след новината. Реалността на загубата ще се възприема постепенно и ще възникват разнообразни чувства. Те могат да варират от гняв до вина, смущение и отричане.

Миналият опит от детството до зрелостта има голямо влияние върху това как индивидът ще се справи с тази загуба в настоящия момент. Автоматични отговори ще изплуват и в известна степен ще бъдат доминиращи. Разбирането на влиянието, което силната скръб има в ежедневиите дейности, ще спомогне да се преодолее комплексът от чувства, които съпровождат загубата.

Физически, поведенчески, емоционални и социални реакции на индивида могат да имат различна интензивност и продължителност варираща от месеци до години. Целта на опечаления е да "преживее", първоначално от ден за ден. По-късно да възобнови живота си, като се научи да живее със загубата и се нагоди към това. В първите фази на скръбта това не изглежда възможно. Преживелите са изпълнени с мисли за любимите хора и често имат силното желание да "се присъединят към тях". При загуба на значима и обичана личност, опечаленият често променя ценностната си система и се представя като съвсем друг човек. Групите за самопомощ могат да помогнат на своите членове да посрещнат тези промени и да свикнат с тях.

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА САМОУБИЙСТВОТО

Когато някой отнеме живота си, въздействието от смъртта поражда всички, които са имали взаимоотношения с него. Силната обич и привързаност към лицето се определят като ключови за изхода от скръбта. Ако семействата и приятелите могат да бъдат събрани, за да споделят скръбта и да дадат своята подкрепа, тогава приспособяването след загубата на любим човек може да се постигне по-лесно.

Хората се справят със своите чувства по различен начин и за различен период от време. Това, което въздейства на едно лице, може да не влияе на друго. Ако преживелите осъзнаят това, ще могат по-ефективно да си помогнат взаимно. Някои от факторите, влияещи върху процеса на скръбта, са: възрастта и пола на преживелите, травмата от откриването на починалия и наличието или липсата на друга подкрепяща система. Съгласно оценката, основаваща се на различни източници, броят на силно засегнатите от загубата, поради едно самоубийство, е между 5 и 10 души. Този брой е достоверен, тъй като кръгът може да включва и лицата, с които е бил създаден тесен контакт в и извън семейството - в общността.

Въздействието на самоубийството може да е различно за отделните членове на семейството. По-долу се посочват някои примери.

Нуждите на децата в дадено семейство могат да бъдат пренебрегнати. Смърт в семейството може да бъде много плашещо и травмиращо събитие за едно дете. Естественният импулс на родителите или на грижещите се за детето е да го предпазят и защитят от травмата. За да опазят психиката на детето, родителите трябва да се постараят да се справят позитивно със ситуацията. Реакцията на родителите към смъртта има определено влияние върху реакцията на децата. Те трябва да бъдат приобщени към общата скръб. Да са открити и честни в степен, която децата могат да възприемат. Трябва да се изследват техните знания и чувства относно смъртта.

Юношеството, като етап от развитието, носи със себе си много комплексни промени. Родителите трябва да са наясно с редуването на активност и пасивност, удоволствие и болка, любов и омраза, на загуба на надежда и самоувереност. Това изисква и от двете страни да положат усилия, за да приемат реалността. Реакциите на скръб на младите хора могат да се различават значително от тези на възрастните и често да не бъдат разбрани правилно. Ответните поведенческите реакции варират от възприемане на роля, подобна на тази на родителя, нетипична за юношеската възрастова група, до обратната реакция - да се реагира пресилено, за да се спечели внимание и сигурност.

Като отдушник за освобождаване от напрежението, юношите могат да демонстрират агресия и ярост, изпитване/предизвикване на авторитета

и злоупотреба с алкохол и наркотици. Девойките, напротив, често чувстват копнеж за утеха и морална подкрепа. Юношите и девойките често могат да демонстрират съпротива спрямо професионална интервенция, като напр. консултиране и подкрепа от група за взаимопомощ. Основният източник на подкрепа за юношите и девойките е семейството. Независимо, че младите хора често говорят за лични неща със своите връстници, значимо повече момчета и момичета "използват" членовете на семействата си като довереници. Програмите имат за цел да намалят риска за посттравматични разстройства сред юношите и девойките.

Възрастните, загубили дете, независимо дали са дядо или баба, или родители, страдат дълбоко. Съпрузите или партньорите на младите са първите, които приемат съболезнованията. Общността понякога смята, че ако детето е пораснало и води независим живот, ефектът не е толкова силен. Това не е вярно. Детето, независимо от това на колко години е, винаги остава част от родителите си. За бабите и дядовците, скръбта поради смъртта на внук/внучка е двойна - острата болка, която чувстват като родители заради сина или дъщеря си и силната скръб от загубата на внук/внучка.

Приятелите и колегите ще бъдат засегнати от смъртта в различна степен, в зависимост от отношенията, които са имали с починалия поради самоубийство. Съществуващите нагласи също влияят върху реакциите. Наистина, всички които са имали близки отношения с починалия могат да преживеят в някаква степен същите чувства, които са присъщи за най-близките му хора.

Важно е да се помни, че самоубийството не се извършва в изолация, а в общност. Групи и организации (училище, работно място, приятелски кръг) в общността, които са засегнати от загубата, могат да имат полза от подкрепата и помощта на професионалисти, като напр. здравни специалисти или други обучени лица. Културални, религиозни и социални убеждения могат също да бъдат използвани. Тази взаимовръзка може да обезпечи сигурна мрежа за откриване на тези, които също са в риск и да спомогне за разбиране на обстоятелствата, довели до самоубийството.

Да не забравяме, че самоубийството е сигнал за помощ.

Отвегната реакция на една общност, укрепваща здравето, е всички сектори, които имат отношение по проблема, да бъдат включени в етапа след самоубийството.

ИЗТОЧНИЦИ НА ПОМОЩ

Групите за самопомощ и подкрепа трябва да играят важна роля при идентифицирането и окуражаването на членовете да използват пълноценно помощта, която им се предоставя.

Подкрепа и помощ могат да се получат от различни източници. Всеки един от тях има важна роля при подпомагане на индивида в процеса на неговата скръб. Търсенето на помощ трябва да се възприема от скърбящия като израз на сила, а не на слабост, като жизнено важна стъпка към интеграцията и възобновяване на живота.

Семейството е основният източник на подкрепа и помощ. Семейства, които са в състояние да споделят скръбта, определят това като основен фактор и средство за преодоляване на загубата. Споделянето на скръбта, от своя страна, помага да се укрепят семейството. Това може да се постигне при следните условия: свобода в изразяване на скръбта, липса на табу относно начина на смърт и признаване правото на всеки член от семейството да скърби по свой начин.

Проблеми, които могат да възпрепятстват споделянето на скръбта:

- деструктивни стратегии за справяне;
- скриване на болката;
- отричане на чувствата, които е предизвикала смъртта;
- избягване, чрез изтласкване на смъртта от съзнанието;
- секретност и прикриване на начина на смъртта;
- бягство - избягване на контакти и на общности, които са свързани с лицето, отнело живота си;
- продължаване на работата като стратегия за справяне и поддържане на изключителна заетост;
- развиване на поведение, свързано със злоупотреба, напр.: разстройства в храненето, злоупотреба с алкохол или наркотици;
- обвиняване на членовете на семейството за смъртта.

Групите за самопомощ могат да подпомогнат членовете си да споделят ситуации и да обсъждат стратегии за разрешаване на проблеми, които възникват в семейната обстановка.

Приятелите и колегите имат решаваща роля в подпомагането на скърбящите. Тяхното разбиране и подкрепа могат да дадат известно успокоение. От друга страна, негативни реакции или осъждане могат да увеличат дистреса и изолацията на преживелите самоубийство на близък.

Поведение на избягване от страна на приятелите и колегите е обичайно.

Техните страхове, провокиращи такова поведение, могат да включват:

- "Не знам какво да кажа."
- "Не искам да влошавам тяхното положение."
- "Те имат много семейства/приятели около тях и не се нуждаят от мен."
- "Те имат нужда от професионална помощ; аз няма какво да направя."
- "Това е личен проблем на семейството. Те нямат нужда от странични хора."
- "Какво ще стане, ако кажа нещо погрешно?"

Групата за самопомощ ще прояви разбиране в такива случаи и ще помогне.

Приятелите имат жизнено важна роля при подкрепата на скърбящия. Ето някои начини да се постигне това:

- Да изслушват и да отговарят със съчувствие;
- Да разбират кога едно лице има нужда да разговаря за своята загуба и да помогнат за емоционалното разтоварване;
- Да помогнат за изясняването на истинските чувства. Членовете на семейството често могат да се опитват да скриват своята болка от другите членове, за да ги предпазят;
- Да спомогнат да се изясни загрижеността на другите членове на семейството;
- Да помогнат в ежедневните дейности, които трябва да се извършат, с оглед поддържане на дома;
- Да насочат към професионална помощ, когато е необходимо.

Самоубийството, подобно на всяка "внезапна" смърт, се възприема в общия случай като неестествена смърт и може да бъде ужасяващо. Често човекът, който е видял пръв починалия, непосредствено след самоубийството, е от семейството му. Душевната скръб и мъка, както и възпроизвеждането и визуализирането на начина, по който лицето е отнело живота си, ще останат у скърбящия за дълъг период. Често е необходима професионална помощ. Обръщането към личния лекар може да е първата стъпка, след което, ако е необходимо, може да се посети и друг професионалист.

Професионалната помощ може да предостави възможност за обективна подкрепа. Тя ще помогне на скърбящия да преодолее чувството, че е в "тежест" на някой близък. Това е едно от честите опасения на преживелите тази трагедия.

Здравни професионалисти с различни специалности могат да предоставят помощ. Ако са налице соматични здравни проблеми, в резултат на скръбта, личният лекар може да помогне. Съветите относно основните грижи за здравето, както и за копиране на отделни симптоми, трябва да бъдат изпълнявани.

Ако са налице проблеми с психичното здраве или други стресиращи проблеми, свързани със смъртта, професионалните консултанти могат да помогнат на преживелите да възприемат действителността и да потърсят разумни решения. Един специалист може да подкрепи скърбящия като му помогне да разбере самия процес на скърбене и оттук да помогне за "нормализиране" на чувствата и намаляване на изолацията.

Психолозите могат да работят със скърбящия за разрешаване на специфични проблеми, възникнали след смъртта, напр. пристъпи на страх или на паника.

Психиатрите могат също да играят съществена роля, особено при продължителна депресия, в която хората се чувстват като в капан. Ако те изразяват мисли, че "губят ума си", подкрепата от психиатър и приемане на медикаменти е необходимо за даден период.

Социалните работници могат да подпомогнат скърбящите да интегрират въздействието на социалните взаимоотношения с културалните табута, социалната подкрепа, професионалните ресурси и техните лични отговорности.

КАК ДА СЕ СФОРМИРА ГРУПА ОТ ЛИЦА, ПРЕЖИВЕЛИ САМОУБИЙСТВО НА БЛИЗЪК ЧОВЕК

Няма предварително определени правила за групи за подкрепа и няма гаранции за успех. Културалните различия, разбира се, ще повлияят значително тяхното действие. За някои хора идеята за споделяне на много лични чувства, предизвикани от едно самоубийство, ще създаде бариери пред сформирането на група. Обаче, ако двама или трима могат да намерят обща основа за споделяне на преживяванията и чувствата си, процесът за сформиране на групата може да започне. Опитът на групи за подкрепа, функционирали в продължение на много години, подсказва, че е възможно да се създаде ръководство въз основа на наблюдение и анализ на съществуващите групи. Нямаме претенции, че посочените по-долу пунктове са изчерпателни.

Как да започнем

Сформирането на една група за подкрепа може да отнеме много време и енергия. Лицето, което се наема с това трябва да се съобрази с много фактори. Необходими са определени средства за: наем за помещение за срещи, освежителни напитки, пощенски разходи, хонорари за професионалистите и др. Този проблем трябва да се разреши в началото на съставянето на групата.

- Кой ще бъде лидер или фасилитатор на групата? Ако Вие сте един от скърбящите, можете ли да поемете тези функции или ще търсите професионална помощ? В ранния етап на сформиране на групата, някой от здравните професионалисти може да помогне в основаването и. Може да стане така, че даден професионалист по психично здраве, който има специален интерес и умения за работа с лица, преживели самоубийство на близък човек, да пожелае да стартира групата. Или лице, преживяло

самоубийство на близък човек, може да пожелае да обедини усилията си със специалиста по психично здраве за стартиране на групата, при което опитът на всеки от тях да допринесе за успеха.

- Доколко сте погълнати от Вашата скръб - тя прави ли Ви неспособен да вложите необходимата енергия в основаването на групата? В един ранен етап на скръбта човешката енергия може да е необходима само да се преживява ден за ден. Тези, които са преживели вече една или няколко години, ще имат повече сила и ще бъдат по-склонни да намерят нова цел и смисъл в живота.

- Ако сте скърбяща личност и възнамерявате да се включите като фасилитатор на групата, имате ли подкрепата на членовете на Вашето семейство? Ако те Ви подкрепят, това ще Ви помогне.

- Чувствате ли желание да помогнете на други в същата ситуация? Ще може ли да поддържате групата през даден период от време? Има отговорност, която е свързана със сформиранието на група. Веднъж стартирала, тя ще трябва да се поддържа.

- Имате ли опит за работа в групи или организационни умения, които да Ви помогнат да започнете? Не трябва да се колебаете да говорите с професионалисти във Вашата общност за това как да получите допълнителни умения или помощ. След като групата се сформира, ще е необходимо да се обединят уменията на нейните членове и те да поемат определени роли, така че групата да функционира ефективно.

- Какви видове групи за подкрепа на скърбящи има вече във вашата общност? Информация може да получите в местните вестници, при разговор с Вашия лекар, в Регионалния център по здравеопазване и т.н. Каква е историята на успеха на тези групи? Какво са научили лидерите на тези групи?

- Има ли някаква организация в общността, която може да послужи като "чадър" за Вашата група (неправителствена, религиозна или др.). Групата не трябва да се възприема като религиозна, тъй като подчертаването на религията може да обезкуражи някои хора. Ако можете да работите под една по-голяма структура, това ще Ви помогне да поддържате групата и евентуално да имате достъп до необходимите Ви услуги. Трябва да постигнете съгласие с организацията - "чадър" за съвместни цели и задачи.

Оценка на нуждите

Първата стъпка при стартиране на група от лица, преживели самоубийство на близък човек, е да се открие дали в общността има други, които са в същата ситуация и желаят да се присъединят. За да се установи контакт с единомишленици и да се планира първоначална среща, трябва да се осъществи подготвителна работа. Можете да започнете като подготвите обява за основните характеристики на бъдещата група.

Обявата трябва да включва:

* Целта на срещата - сформирание на група за самопомощ и подкрепа на приятели и семейства, които скърбят поради самоубийство на техен близък.

* Датата на срещата - Трябва да се остави достатъчно време, за да може информацията да достигне до хората.

* Време на срещата - Една вечерна среща ще бъде по-удобна за хора, които работят.

* Място на срещата - дали това да е обществено място или частен дом. Общественото място е по-приемливо и удобно. То трябва да е удобно и безопасно. Да се намира близо до обществен транспорт. Обществени сгради като местни градски съвети, обществени центрове, училища, библиотеки или здравни центрове често имат подходящи стаи, които могат да се наемат безплатно или на по-ниска цена.

* Контактното лице за по-нататъшна информация. За някои лица няма да бъде лесно да дойдат в групата, защото това изисква смелост. Предварителен разговор с организаторите, преди срещата, може да помогне. Приятели на скърбящия може също да пожелаят да осъществят контакт.

Копия от обявата трябва да се разпространят в общността, така че да достигнат до хората, които са заинтересовани.

Полезни канали за разпространение са близки организации, напр. общинските здравни центрове, лекарските кабинети, местните болници, областните центрове, религиозни групи или други групи за подкрепа, и др.

Добре е да се включат медиите: местното радио, ТВ канал, пресата и др.

Подготовка за първото събиране

Планирането включва следните стъпки:

- Направете списък на всички задачи;
- Ангажирайте и потвърдете мястото на събирането;
- Подгответе дневен ред за първото събиране - важно е участниците предварително да са информирани за въпросите, които ще се обсъждат;
- Съберете писмена информация, напр. данните за контакт на лицата, посетили събирането;
- Направете табелки с имената на участниците;
- Обсъдете дали подкрепата на професионалист, или на лице, което има опит като лидер/фасилитатор може да Ви помогне при това първо събиране.

Примерен дневен ред:

1. Поздравление от организаторите на срещата.
2. Представяне - да се помолят посетителите да кажат своето първо име и как са разбрали за събирането.
3. Разяснение относно целта на групата.
4. Теми, които ще се дискутират (виж точките по-долу).
5. Предлагане на освежителни напитки и социална програма.

Какви могат да са дискутираните теми на първото събиране на групата:

- Има ли достатъчно интерес за сформирание на групата? Участниците в първото събиране, имат ли желание да продължат? Двама или трима души могат да се подкрепят и да обменят информация и идеи. Някои от лицата, преживели самоубийство на близък човек, предпочитат групи от пет или по-малко души, за да може всеки да говори повече, други искат по-големи групи, в които могат "да се загубят в тълпата".
- Честотата на срещите: да бъдат седмично, на всеки две седмици или месечно. Трябва да се обясни, че ако срещите са много чести - напр. седмично - лицата могат да развият зависимост от групата. От друга

страна, ако срещите са много редки - напр. месечно - може да бъде трудно да се изградят връзки.

- Продължителност на срещите. Колко да продължи срещата? Много групи считат, че срещи, които продължават час и половина или два часа имат добро действие. Ако срещите са по-дълги, те могат да се окажат емоционално изтощаващи за участниците. Продължителност от два часа дава възможност половин час да се уговори следващото събиране, един час за самото събиране и половин час за освежителни напитки и социални контакти. Размерът на групата може да определи продължителността на срещата, тъй като по-големи групи ще се нуждаят от по-продължителни срещи. Запомнете, че ако групата е голяма, може да е подходящо тя да се раздели на подгрупи за част от срещата.
- Какви са очакванията от тези посещения? Направете проучване защо хората посещават групата. Реалистични ли са очакванията?
- Подробни данни за контакт за тези, които искат да продължат да се срещат. Членовете на групата може да искат да си разменят тези данни, за да се подкрепят между събиранията;
- Определяне на дата за следващото събиране.

РАЗРАБОТКА НА ОПЕРАТИВНАТА РАМКА НА ГРУПАТА

Следващата стъпка е да се изготвят правила за функционирането на групата. Темите, които трябва да се обсъдят са посочени по-долу.

Цели и задачи

Групата трябва да установи своите задачи и да опише общата цел. Задачите да включват областите, върху които групата иска да се фокусира.

Установяване на структурата на групата

Има две възможни структури:

1. "Отворена" и продължаваща - не се определя крайна дата, което означава, че членовете на групата посещават и спират да посещават

според техните нужди. Групата е постоянна и се среща в определено време през месеца/годината.

Предимства: Членовете могат да се присъединяват по всяко време. Естеството на групата дава възможност тя да бъде отворена и е налице в общността в случай на необходимост. Членовете не се обвързват с продължаващо участие, което в ранните етапи на скръбта може да бъде непосилно.

Недостатъци: Поддържането на лидерството на групата за дълъг период може да е трудно. Необходими са усилия, за да могат лидерите на групата да се справят със задачите си. Тъй като броят на членовете варира, през някои от периодите ще е трудно да се поддържа размерът на групата. Някои членове могат да забавят процеса на оздравяване, вместо да го придвижат напред.

2. "Затворена" и често с ограничена продължителност. Това означава, че групата ще се среща за определено време през определен брой седмици, напр. за 8 - 10 сесии. В общия случай, нови членове не могат да се присъединят след второто събиране.

Предимства. Ограничеността на времето поставя пред групата необходимостта да определи ясно началото и края на събиранията. При стабилно членство хората могат да се опознаят и да имат доверие един на друг, а това спомага да се изградят силни връзки между тях. Членовете са окуражавани да изследват своите проблеми, свързани със скръбта в определено време и след това да продължат своя оздравителен процес.

Недостатъци. Структурата ограничава включването на нови хора към групата. В по-малки общности би било трудно да се наберат нови членове.

Членство и име на групата

Трябва ясно да се определят хората, за които е предназначена групата. Да се заяви, че членството е отворено за възрастни, които са загубили, член на семейството или приятел, поради самоубийство, и че групата не е за деца под 16 години.

За да се избегне объркване, и за да не се включат лица, направили опит за самоубийство, името на групата трябва ясно да сочи за какви членове е предназначена.

Структура на събиранията

Могат да бъдат обсъдени две структури:

1. **С определена структура или системна.** Тази структура предполага набор от процедури, които да се следват на всяка среща. Групата трябва да реши как да започват срещите, как да протичат и как да се закриват. Такава структура не трябва да е рестриктивна, а да предоставя на членовете си стабилност.

По-долу се дава едно предложение за процедура:

- a/ Посрещане и въведение.
- б/ Прочитане на подготовения от групата "Етичния кодекс".
- в/ Споделяне на преживявания.
- г/ Предоставяне на информация по определена тема.
- д/ Рекапитулация на проведената среща и определяне на следващата.
- е/ Предлагане на освежителни напитки и време за социални контакти.

2. **Неструктурирана или неформална.** Тази структура няма определен дневен ред. Групата дискутира каквато и да е тема, съобразно нуждите на участниците. Препоръчва се да се включи стъпка "б" от посочената по-горе структура.

Роли и отговорности

Има задачи, които трябва да се изпълнят преди, по време и между срещите. Членовете трябва да се включат в тях.

Споделената отговорност създава у членовете чувство на принадлежност към групата. Уменията, които имат членовете ще определят ролята, която искат да изпълняват.

Задачите могат да включват:

- Да съхраняват ключа и да отключват стаята за срещата;
- Да подготвят стаята;
- Да направят табелки с имената на хората;
- Да осигурят освежителните напитки;
- Да бъдат фасилитатори на групата (тази роля може да се поделя между членовете). Фасилитаторът може да отговаря за откриване на срещата; да ръководи процедурите, съгласно програмата; да насочва членовете към темата; да напомня на членовете, ако просрочат времето за изказване или да не им позволява да прекъсват другите членове; да обобщава и да разяснява дискусиите;
- Да отговарят за организиране на проектите, които те изготвят, напр. информационни сесии;
- Да се включат в информирането на хората, напр. чрез разпространение на печатни материали;
- Да извършват проучване относно необходимите печатни материали за групата.

Етичен кодекс

Групата ще се нуждае от колективно изготвяне на "етичен кодекс" или набор от основни правила за ръководене на срещите. Поставянето на граници ще позволи на членовете да знаят какво да очакват от групата и ще ги защити. В убежището на групата, всеки индивид ще бъде помолен да изрази прямо, често със съвсем непознати, чувства и емоции, които не познава почти никой друг, освен членовете на семейството. Тези правила трябва да се прочитат при започване на всяка среща и да се разпространят копия сред всички, които присъстват. По-долу се посочват примерни правила:

1. Членовете на групата трябва да уважават правото на всеки за поверителност. Мисли, чувства и преживявания, споделени с групата, ще останат в нея.
2. Членовете на групата не трябва да бъдат нито осъдителни, нито критични спрямо другите и да показват разбиране.

3. Членовете на групата имат правото да споделят или да не споделят своята скръб и/или чувства. Те трябва да взимат участие в разговорите, но ако пожелаят само да присъстват на срещата, групата трябва да приеме това.

4. Членовете на групата идват в групата с емпатия (напълно приемащи влиянието, което ще имат вследствие преживяване на ситуацията), а не със симпатия (споделяйки мислите или чувствата на другите).

5. Членовете на групата приемат, че скръбта на всеки е единствена по рода си. Те трябва да уважават и да приемат, това което е общо между тях и това, което е специфично за всеки индивид.

6. Членовете на групата да уважават правото всички членове да имат еднакво време да се изразят и да не бъдат прекъсвани.

ОТКРИВАНЕ И ДОСТЪП ДО РЕСУРСИТЕ ЗА ПОДКРЕПА НА ГРУПАТА

Голямото разнообразие от информационни източници е ресурс, който може да е от полза на групата и членовете и. Процесът на събиране и обобщаване на информацията може да се осъществи от членовете в рамките на групов проект в специфична област. Събраната информация може да се включи в дигитална, брошура за ползване от всички членове или да се включи в компютърна база данни.

Такъв проект може да има двойна полза. Да засили загрижеността сред различни сектори на общността относно групата и същевременно да предостави ценна информация. Така членовете на групата ще се включат в дейност, която е с практическа стойност за тях.

Следните пунктове могат да служат като ръководство за действие:

- Да се събере информация за местните организации. Да се създадат връзки и да събере печатен материал. Организацията може да включва здравни служби, общински и доброволни организации, и професионални асоциации. Членовете могат да разменят идеи с лицата, с които са в контакт и това да има полза за тях.

- Да се идентифицират “експерти” от общността, които могат да се привлекат като гостуващи лектори за бъдещи събирания. Това може да са здравни професионалисти, членове на асоциирани групи и обучители. Теми, които може да включи гостуващият докладчик са: информация относно фактите, свързани със самоубийството; ролята на здравните професионалисти за разбирането и разпознаването на депресията и на психичните заболявания; допълнителна терапия; разбиране на скръбта; различия по пол в скръбенето.

- Идентифициране на обучители, които могат да проведат обучение на членовете на групата. Възможните области на обучението могат да включват: разбиране на скръбта; фасилитатор на групата; работа с група; умения за комуникация.

- Контакти с библиотеките и с подобни организации, които да могат да снабдяват групата със списъци на книги, с рецензии и с друг информационен материал.

ИЗМЕРВАНЕ НА УСПЕХА

При оценката на резултата на групата трябва да се вземат предвид много фактори. Някои от елементите за успешно функциониране са посочени по-долу.

- *Не се отнася до числа.* Успехът в живота често се измерва с числа. Обикновено колкото по-голям е броят, толкова по-голям е успехът. В групите за подкрепа, успехът не се измерва с броя на хората, които са посетили групата, а с това до каква степен хората са успели да преодолеят проблемите и да преосмислят живота си след самоубийството на обичана от тях личност. Разбира се числата са важни, но какво означават те в същност? Дали те означават, че броят на самоубийствата в общността е нараснал, или че възможностите на групата “работят”? Дали те са един индикатор, че работата в групата е наистина полезна за хората, които я посещават?

Добре е фасилитаторите да попитат новите членове как са научили за групата и защо я посещават. Отговорите ще помогнат на групата да обслужи максимално нуждите на общността.

- *Разкажете Вашата история.* Една от най-важните задачи на групата е да даде възможност на всеки да разкаже своята история и преживяното след самоубийството на близък човек. Това е много терапевтично и дава възможност на хората да влязат в допир с много аспекти на проблема. Разбира се, нито един член не може да бъде принуден да разкаже своята история. Фасилитаторът трябва да окуражава всеки от участниците да разкаже своята история и да предостави възможност за това. Фасилитаторът е този, който контролира и не дава възможност на отделен член да монополизира времето на групата.

- *Поглед назад.* От време на време, би било полезно членовете да погледнат назад, за да видят пътя, който са извървели от идването в групата. Това ще им помогне да разберат, че имат напредък, колкото и да им е трудно да го повярват на този етап. Ще бъде полезно фасилитаторът да разбере до каква степен групата се е придвижила напред. Резултатът ще окуражи хората и ще ги накара да помислят за бъдещето, може би за пръв път.

- *Разширяване на обсега.* Един от най-сигурните белези за успех на една група за подкрепа е достигане на етапа, в който хората разширяват обсега и започват да помагат на другите, особено на новите членове. Осъзнаването, че Вие като близък на лице, направило опит или извършило самоубийство, вече може да споделите опит и да бъдете полезен на друг, със същия проблем, е момент, който дава сила. Чувството, че сте в една и съща ситуация, но Вие сте я превъзмогнали вече, може да възобнови енергията и ентузиазма да продължите и да не се предавате. Достигането до тази точка е реална мярка за успех.

- *Не затъвяйте във въпроси, които нямат отговор.* Всички лица, преживели суицидно действие на близък имат въпроси, на които няма отговор. Винаги ще има такива въпроси. Опитайте се да ги избягвате и да не търсите отговор. Опитът от други групи показва, че изслушването на такива въпроси, оставянето им след това настрана и продължаване нататък е най-доброто.

- *Аз не трябва да знам.* Всички, преживели суицидно действие на близък, се сблъскват с трудния въпрос, на който няма отговор “Защо човекът, когото обичам извърши самоубийство?” Въпросът е жесток и натоваращ за лице, което наскоро е загубило близък поради самоубийство. Това е нормално. На определен етап в своята скръб хората приемат факта, че никога няма да узнаят отговора. Един от най-сигурните знаци за успех на групата е, когато нейните членове са в състояние да дойдат до това

разбиране и покажат, че могат да продължат своя живот. Когато това се случи, всички членове ще бъдат удовлетворени, че са допринесли за този успех.

- *Никакъв график.* Опитът показва, че всеки преживява различно случилото се и намира свой начин за излекуване. Съветът, “довери се на своите чувства”, е добър при изработване на личен график.

- *Давай надежда, когато можеш.* Хората, които са в групата от известно време, могат да оказват помощ на нови членове, като разказват колко дълго преживяват своята загуба. Това може да даде надежда, че е възможно да се преживее, дори един час или един ден, докато тези дни се съберат в седмици и месеци. Да погледнеш назад и да видиш колко далеч си стигнал помага на хората да разберат, че могат да оцелеят, въпреки безкрайното отчаяние. Например, ако споделите как се справяте с отбелязването на рождените дни, семейните празници и годишнини, след смъртта на своя близък, може да е голяма помощ за тези, които се сблъскват с този проблем за пръв път. Така, помагайки на другите, споделяйки опит, Вие ще помогнете и на себе си.

- *Сълзи и прегръдки.* Преживелите суицидно действие на близък плачат често. За много хора това е приемливо в частния живот, но не и пред други хора. Те трябва да знаят, че е прието да се плаче в рамките на група за подкрепа. Всъщност, то се очаква. Проливането на сълзи може да е оздравяващо и полезно. То показва, че лицето се стареа наистина да разреши тежки проблеми. Фасилитаторите трябва да приемат, че сълзите ще дойдат, ако има разбиране. Прегръдките са възможен път да се покаже безрезервно приемане. Те са сигнал за грижа и подкрепа.

- *Най-чудесните хора.* Попаднали в групата, след известно време, лицата могат да видят в членовете и едни от най-чудесните хора, които са срещали. Самоубийството на обичан човек променя личността завинаги. Често стари приятели се отдалечават, а непознатите в групата за подкрепа, стават нови приятели. И това е естествено, защото тези хора напълно ги разбират.

- *Готов ли съм?* Как едно лице разбира кога да спре да посещава групата за подкрепа? Доверете се на Вашия “добър инстинкт”. Това е много личен въпрос. Ако сметнете, че груповите срещи са изчерпали своето предназначение и вече няма с какво да помогнете на другите, време е да напуснете. Може и да не сте излекуван напълно, но сте достигнали

точката, от която можете да продължите сам. Разбира се, винаги можете да се върнете и да потърсите подкрепа.

- *Напускане.* Когато членовете на групата не я посещават вече, това означава, че те се чувстват задоволително сигурни да се справят сами. Всъщност това не винаги е така. Някои предпочитат да напуснат поради други причини - неприятно преживяване в групата, натиск в дома или в работата, лошо здраве и т.н. Ще бъде полезно фасилитаторът на групата да поговори с членовете, които напускат и да установи причините. Ако разговорът потвърди, че лицето напуска, защото е уверено, че може да продължи само, добре е това да се сподели в групата като доказателство, че работата в групата е ефективна.

ПОТЕНЦИАЛНИ РИСКОВИ ФАКТОРИ ЗА ГРУПАТА

Има няколко фактора, с които групите трябва да се съобразяват:

- Групите са сформирани от индивиди. Всеки е различен, което понякога може да доведе до конфликт. Една силна група ще се научи как да приема “здравословното” напрежение и да преодолява конфликта.

- Установяването на структурата на групата и спазването на “етичния кодекс” ще помогне, да се предотвратят проблемите.

- Не всеки скърбящ може да бъде добър член на групата за подкрепа. Хора с големи усложнения в процеса на скръбта или с анамнеза за сериозни емоционални проблеми е по-добре да бъдат насочени към индивидуално консултиране.

- Избягвайте “изгарянето” (изчерпването на енергията и ентузиазма на някой от членовете на групата). Това е риск за лидера на групата. Да бъдеш фасилитатор на група може да е много изчерпващо и изтощително преживяване. В един момент фасилитаторът може да стане по-малко ефективен и да се отдалечи от групата. Един от начините да се справите с такава ситуация е въвличането на други членове в помощ на фасилитатора. Това има следните предимства: а/ дава им възможност “да се отплатят” за помощта, която са получили в групата за подкрепа; б/ да покажат на групата, че хората напредват в процеса на възстановяване до момента, в който могат да станат лидери на групата.

- Всички членове на групата и фасилитаторите са потенциално изложени, по всяко време, да бъдат смазани от латентните емоции, свързани със

самоубийството на обичан човек, независимо дали самоубийството е извършено преди три седмици, или преди 30 години. Една вълна от чувства може да пречупи всеки преживял самоубийство на близък, по всяко време и на всяко място. За да се предпазят, те трябва да избягват стреса, преумората, ненужно високите очаквания и загубата на сън. Да се погрижат първо за себе си, за да могат да помогнат и на другите.

По-долу се дава пример за някои рискови ситуации, които могат да възникнат в групите.

Потенциален риск

1. Членовете на групата да натоварят само един или двама с по-голяма част от задачите на групата, което да ги изтощи.

2. Отделен член на групата да доминира на срещата, да взема по-голяма част от времето и да прекъсва другите, когато говорят.

3. Може член на групата, погълнат изцяло от своята скръб, да окаже негативно влияние на другите членове.

4. Групата да не напредва или да не се придвижва напред.

5. Всички в групата трябва да съзнават, че тези, които скърбят поради самоубийство са в риск да отнемат своя живот.

Стратегия за справяне с риска

1. Отделете време, за да обсъдите начина, по който групата ще функционира. Дискутирайте по въпроса отворено и искайте предложения за най-добрия начин, по който да се разпределят задачите.

2. Правилата за работа на групата да се прочитат в началото на всяка среща и на членовете да се напомня, когато просрочат времето си.

3. На членовете на групата трябва да се обясни, че срещите са за решаване на общия проблем. Ако имат нужда от индивидуално консултиране, препоръчайте място, където лицето може да потърси помощ.

4. Обсъдете с членовете необходимите промени, ако това се налага.

5. Обсъдете тази тема вътре в групата. Постигнете съгласие за това как групата и нейните членове могат да се предпазят един друг.

ПОДКРЕПА НА ЛИЦА, ПРЕЖИВЕЛИ САМОУБИЙСТВО ИЛИ ОПИТ ЗА САМОУБИЙСТВО НА БЛИЗЪК В МАЛКИ СЕЛИЩА И ОТДАЛЕЧЕНИ РАЙОНИ

По-долу е представен списък от идеи за дейности, индивидуални или колективни, които могат да бъдат полезни.

Основане на ресурсен център. Един ресурсен център, който да доставя информация относно подкрепа на лица, преживели суицидно действие на близък и суицидопревантивни дейности, може да бъде много силна първа стъпка. Центърът за суицидна информация и обучение в Калгари, Канада може да служи като модел.

Програми за информация и обучение. Съвместните усилия на здравните и педагогическите специалисти за предоставяне на информационно-образователни програми за суицидопрофилактика и подкрепа на лица, преживели самоубийство на близък, могат да бъдат едно важно начало.

Широко разпространение на образователни програми. Наличието на този ресурс може да допринесе за предоставянето на необходимата информация и подкрепа.

Международната мрежа на СЗО за суицидопрофилактика и научни изследвания. Екипът за психични и поведенчески разстройства в отдела на СЗО за психично здраве подпомага суицидопревенцията и подкрепата на лицата, преживели самоубийство и опит за самоубийство на близък. Важна е и помощта на някои неправителствени организации и експерти. Тази мрежа е готова да консултира и помага създаването на национални стратегии за суицидопревантивни дейности.

Индивидуални дейности.

Ето някои предложения:

* **Разговор.** Да се намери някой, който да те изслуша, може да не е лесно, но общуването с член на семейството, приятели или членове на религиозни групиможе да помогне.

* **Писане.** Независимо дали чрез писане на писмо до някого, водене на дневник, или само като се излеят мислите и чувствата върху лист хартия, това е начин хората да се разтоварят.

* **Форми на изкуство.** Упражняването на различни форми на изкуство е било средство за лично изразяване от векове. Това може да е рисуване, шиене, грънчарство, дърворезба или музика.

* **Присъединяване.** Въпреки, че в близост може да няма друго лице, преживяло същата загубата, може да съществува възможност за присъединяване към някакъв вид групов дейност-това ще помогне на процеса на излекуване.

* **Медитация.** Тази индивидуална дейност може да помогне на лицето да се съсредоточи в разрешаване на проблемите и да се придвижи извън стените на съмосьжалението, което такива лица са предразположени да изпитват.

Човешките същества имат опит да оцеляват в най-трудни ситуации. Посочените по-горе идеи са дадени като отправна точка за лицата да започнат да търсят своя собствен път към излизане от трагедията.

ПОДКРЕПА НА ПРЕЖИВЕЛИТЕ САМОУБИЙСТВО НА БЛИЗЪК ЧРЕЗ ТЕРАПИЯТА ” ВКЛЮЧВАНЕ В ДРУГИ ДЕЙНОСТИ”

Списъкът по-долу, който не е изчерпателен, дава кратко описание на някои от тези дейности.

* **Лице, преживяло самоубийство или опит за самоубийство на близък човек като участник в екип за подкрепа.** При заявено желание, участниците се обучават в оказване на подкрепа чрез посещения по домовете на лица, които са преживели наскоро самоубийство или опит за самоубийство на близък. Тези доброволни посещения спомагат за началото на успешен възстановителен процес на новите членове.

* **Обучителни програми.** Обучени членове на групата правят презентации пред групи, бизнес- и граждански организации върху проблема на самоубийството. Обикновено се описват предупредителните сигнали и рисковите и протективните фактори.

* **Младежки обучителни програми.** Родители на деца, които са извършили самоубийство или опит за самоубийство намират, че обучителните програми в училище са полезни. Усилията трябва да бъдат насочени срещу възприемането на самоубийството като приемлив избор за разрешаване на кризисни ситуации.

* **Включване в асоциации за суицидопрофилактика или в групи за подкрепа на лица, които наскоро са преживели самоубийство или опит за**

самоубийство на близък. Голям брой от тези асоциации предоставят специални програми и дейности.

* **Политическа подкрепа.** В рамките на стратегиите на ООН/СЗО за прилагане на националните суицидопревантивни програми, Мрежата за подкрепа на суицидопрофилактиката, САЩ е изработила ефективна програма за политическа подкрепа.

* **Телефонни линии за помощ/ кризисни интервенции.** Тези телефонни линии се обслужват от обучен персонал, често лица, преживели самоубийство или опит за самоубийство на близък. Службата е предназначена да предоставя съвети или директно да направи връзка с подходяща служба, която да отклони лицето от саморазрушително поведение.

* **Служби от доброволци.** Много от лицата, загубили близки поради самоубийство или опит за самоубийство намират за полезно участието си в доброволна дейност в рамките на неправителствени организации или програми.

* **Информационни дейности.** Възможностите тук са разнообразни - от билбордове на популярни места, видео-програми, до облекла с отпечатани послания.