

Оригинальная статья

УДК 614.8, 615.851, 159.923  
doi: 10.11621/npj.2021.0110

# Особенности оказания экстренной психологической помощи при переживании утраты в чрезвычайных ситуациях

**Ю.С. Шойгу\***, Центр экстренной психологической помощи Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» (ФКУ ЦЭПП МЧС России), Москва, Россия

**Л.Н. Тимофеева**, ФКУ ЦЭПП МЧС России, Москва, Россия

ORCID: 0000-0001-6149-6124

**Н.В. Толубаева**, ФКУ ЦЭПП МЧС России, Москва, Россия

ORCID: 0000-0002-7164-4706

**Е.И. Варфоломеева**, ФКУ ЦЭПП МЧС России, Москва, Россия

ORCID: 0000-0003-2245-847X

**А.А. Соколова**, ФКУ ЦЭПП МЧС России, Москва, Россия

ORCID: 0000-0003-2469-365X

**Е.В. Курилова**, ФКУ ЦЭПП МЧС России, Москва, Россия

ORCID: 0000-0001-8121-0509

**М.Е. Кармилова**, ФКУ ЦЭПП МЧС России, Москва, Россия

ORCID: 0000-0002-5282-6117

\*Для контактов. E-mail: sepp@mail.ru

**Актуальность.** Специалисты служб, занимающиеся чрезвычайными ситуациями, которым приходится сообщать о смерти родственникам погибших, столкнулись с необходимостью психологической подготовки для осуществления данной деятельности, а также психологического сопровождения родственников погибших в следующий за сообщением острый период. Актуальность изучения факторов, влияющих на динамику состояния родственников погибших, обусловлена важностью изучения особенностей процесса их психологического сопровождения и наличием ряда этических сложностей построения такого рода исследований. Анализ профессионального опыта специалистов психологической службы МЧС России, осуществляющих психологическое сопровождение родственников и близких людей, погибших при чрезвычайных ситуациях, представляет значительную практическую ценность.

**Цель:** изучение общего состояния проблемы психологического сопровождения родственников погибших, факторов, влияющих на адаптацию к утрате и возможностей раннего психологического сопровождения.

**Описание хода исследования.** Рассмотрен зарубежный опыт процесса сообщения о смерти близким и практический опыт специалистов психологической службы МЧС России. Представлены возможности реализации системного подхода при оказании экстренной психологической помощи при переживании утраты в острый период.

**Результаты исследования.** Сформулирован ряд характеристик, учет которых необходим при выборе стратегии работы с пострадавшим переживающим утрату в острый период. Выделены три фактора, учет которых необходим при выборе специалистом стратегии работы с утратой в острый период: 1) особенности ситуации; 2) особенности пострадавшего (переживающего утрату); 3) особенности специалиста. Описан процесс психологического сопровождения пострадавших, включающий оценку и учет объективных характеристик ситуации, личностных особенностей и способа реагирования пострадавшего, индивидуальных характеристик самого специалиста.

**Заключение.** Интерпретация взаимосвязи и влияния вышеуказанных факторов на динамику состояния человека, переживающего утрату, дает возможность психологу выбрать наиболее эффективную стратегию оказания помощи. Основой успешного оказания помощи человеку является наличие не только профессиональных знаний и опыта психолога, но и такой важной составляющей их деятельности, как «этика», включающей сочетание личностных характеристик и сформированной профессиональной позиции специалиста.

**Ключевые слова:** экстренная психологическая помощь, утрата, психологическое сопровождение пострадавших, психологическая служба МЧС России.

*Для цитирования:* Шойгу Ю.С., Тимофеева Л.Н., Толубаева Н.В., Варфоломеева Е.И., Соколова А.А., Курилова Е.В., Кармилова М.Е. Особенности оказания экстренной психологической помощи при переживании утраты в чрезвычайных ситуациях // Национальный психологический журнал. 2021. № 1 (41). С. 115–126. doi: 10.11621/npj.2021.0110

Поступила 19 февраля 2021 / Принята к публикации 12 марта 2021

# Features of providing emergency psychological aid to people experiencing loss in emergency situations

**Yulia S. Shoigu\***, EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia, Moscow, Russia

**Lydia N. Timofeeva**, EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0001-6149-6124

**Natalia V. Tolubaeva**, EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-7164-4706

**Elena I. Varfolomeeva**, EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0003-2245-847X

**Anna A. Sokolova**, EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0003-2469-365X

**Evgenia V. Kurilova**, EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0001-8121-0509

**Margarita E. Karmilova**, EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia, Moscow, Russia

ORCID: 0000-0002-5282-6117

\*Corresponding author. E-mail: cepp@mail.ru

**Background.** In many countries frontline emergency workers of different specialties face the need to inform people of their relatives' death and to support them during the acute period following the message. The need for psychological training in this area is evident. However, the research in this area is not only complicated in terms of logistics, but also hindered by a number of ethical difficulties.

The analysis presented in this paper has significant practical value and draws on the unique professional perspective of the EMERCOM emergency psychologists who provide psychological support to people experiencing loss in an acute period — relatives and loved ones of those who died in emergencies.

**Objective.** To give an outline of approaches to psychological support in cases of loss, of the factors influencing adaptation to a loss, and of the opportunities for early psychological interventions.

**Design.** The theoretical overview presents the analysis of foreign experience and main approaches to announcing the death of a relative. The following section describes and analyses the main approaches and practical experience of the EMERCOM psychologists. The conclusion outlines the possibilities of a systematic approach to providing emergency psychological aid in cases of loss.

**Results.** The study presents a list of characteristics of support providers, recipients and situations that need to be taken into account when choosing a strategy of work with people experiencing a recent loss.

**Conclusion.** The study allows to single out three main thematic blocks, the consideration of which is necessary when choosing a strategy for dealing with loss in an acute period. First, features of the situation; second, characteristics of the person experiencing loss; third, the characteristic of the support provider. The process of psychological support, as described in the paper, includes assessment and consideration of the objective characteristics of the situation, the recipient's characteristics and response, and the characteristics of the specialist himself. The interpretation of relationship between these factors and their influence on the condition of the person who experiences a loss allows the psychologist to choose the most effective strategy for providing psychological support.

**Keywords:** emergency psychological aid, grief, psychological service of the EMERCOM of Russia.

*For citation:* Shoigu Yu.S., Timofeeva L.N., Tolubaeva N.V., Varfolomeeva E.I., Sokolova A.A., Kurilova E.V., Karmilova M.E. (2021). Features of providing emergency psychological aid to people experiencing loss in emergency situations. National Psychological Journal [Natsional'nyy psikhologicheskii zhurnal], 14 (1), 115–126. doi: 10.11621/npj.2021.0110

*Received February 19, 2021 / Accepted for publication March 12, 2021*

## Введение

Уход из жизни близких людей — одно из наиболее стрессогенных событий в жизни человека. Поэтому тема оказания психологической помощи и поддержки родственникам и близким погибших остается актуальной, а вопросы выстраивания системы оказания помощи — особенно востребованными и при-

обретающими все большую значимость в сообщениях специалистов различных стран (Parrish et al., 1987; Laborie et al., 2002; Vasque, 2008; Ombres et al., 2017; Ministère de la Justice, 2019).

В культуре каждого народа приняты особые правила и ритуалы, которые помогают горюющим справиться с утратой (Шойгу, Филиппова, 2010). Они включают как обязательное оказание помощи, так и формы сообщения о смерти, которые могут варьиро-



**Юлия Сергеевна Шойгу** —  
кандидат психологических наук, директор ФКУ ЦЭПП МЧС России;  
<https://istina.msu.ru/profile/SHOIGUYULIA/>

**Yulia S. Shoigu** —  
PhD in Psychology, Director EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia



**Лидия Николаевна Тимофеева** —  
заместитель директора ФКУ ЦЭПП МЧС России  
ORCID: 0000-0001-6149-6124  
<https://istina.msu.ru/profile/LidiyaTimofeeva/>

**Lydia N. Timofeeva** —  
Deputy Director EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia  
ORCID: 0000-0001-6149-6124



**Наталья Владимировна Толубаева** —  
начальник отдела ФКУ ЦЭПП МЧС России  
ORCID: 0000-0002-7164-4706  
<https://istina.msu.ru/profile/Tolubaeva/>

**Natalia V. Tolubaeva** —  
Department head EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia  
ORCID: 0000-0002-7164-4706



**Елена Игоревна Варфоломеева** —  
начальник отдела ФКУ ЦЭПП МЧС России  
ORCID: 0000-0003-2245-847X  
<https://istina.msu.ru/profile/EVarfolomeeva/>

**Elena I. Varfolomeeva** —  
Department head EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia  
ORCID: 0000-0003-2245-847X

вать в разных сообществах: национальных, религиозных, социальных, профессиональных. В каждом из них уделяется внимание содержанию уведомления и поведению уведомителя. Однако тема «правильности» той или иной формы уведомления остается дискуссионной.

Гибель людей, в том числе вследствие чрезвычайных ситуаций, накладывает обязательства на специальные службы, представителей администрации, обозначает важность своевременного оказания социальной, юридической, медицинской, психологической и другой помощи (О единой государственной системе ..., URL: <https://base.garant.ru/186620>).

### Психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях за рубежом

Анализ зарубежного опыта показал, что на практике функцию сообщения о смерти близкого родственникам реализуют чаще всего специалисты трех служб: сотрудники полиции (или следователи) в случае не-

ожиданной смерти вне медицинского учреждения; медицинские работники, если человек скончался под их наблюдением; государственные служащие (Benenson et al., 2003). Также в качестве уведомителей называются священнослужители, капелланы (в некоторых штатах США). Это позволяет предположить, что в большинстве стран отсутствует нормативная правовая база, однозначно регламентирующая подход к вопросу об уведомлении о смерти. Вопросы стандартизации практики сообщения о смерти освещены в докладе Элизабет Пелсез (Ministere de la Justice, 2019), в котором обозначена необходимость создания алгоритма, универсального свода правил, который был бы закреплен на уровне межведомственной инструкции (Ministere de la Justice, 2019). В докладе был проанализирован опыт специалистов, задействованных в работе с семьями погибших и определены основные зоны риска ретравматизации. По мнению зарубежных коллег, к последним, помимо сообщения о смерти, сюда входят сопровождение осмотра тела, возврат личных вещей погибшего и уборка помещения, если трагедия произошла дома. Также сообщается о «бестактных



**Анна Андреевна Соколова** —  
заместитель начальника отдела ФКУ ЦЭПП МЧС России  
ORCID:0000-0003-2469-365X

**Anna A. Sokolova** —  
Deputy Head of Department EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia  
ORCID:0000-0003-2469-365X



**Евгения Владимировна Курилова** —  
и.о. заместителя начальника отдела ФКУ ЦЭПП МЧС России  
ORCID: 0000-0001-8121-0509  
<https://istina.msu.ru/profile/EVKurilova/>

**Evgenia V. Kurilova** —  
acting deputy head of department EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia  
ORCID: 0000-0001-8121-0509



**Маргарита Евгеньевна Кармилова** —  
психолог 2 категории ФКУ ЦЭПП МЧС России  
ORCID: 0000-0002-5282-6117  
<https://istina.msu.ru/profile/KarME/>

**Margarita E. Karmilov** —  
psychologist of the 2nd category EMERCOM Center for Emergency Psychological Aid of Russia  
ORCID: 0000-0002-5282-6117



действиях» средств массовой информации, которые усиливают психологическую травму жертв катастроф и других происшествий.

Опрошенные специалисты-практики сходятся во мнении, что универсальный алгоритм сообщения должен включать в себя «одновременно уважение к близким погибшего, поддержку в период потрясения и результативность их как специалистов» (Ministere de la Justice, 2019, p.6). Подчеркивается необходимость получения специалистами дополнительного образования для отработки алгоритма и формирования готовности к его выполнению. Важно не только грамотно сообщить о смерти, но и корректно реагировать

В большинстве стран, где на данный момент существует возможность получения человеком, попавшим в экстремальную ситуацию, психологической помощи и поддержки, такой вид деятельности имеет своими истоками волонтерские и добровольческие движения. При этом специалисты экстренных служб дополнительно обучались навыкам оказания психологической поддержки.

на острые стрессовые реакции. Также подчеркивается важность скоординированной работы всех задействованных служб.

Французские коллеги ссылаются на исследование, проведенное в форме интервью с семьями погибших. Беседа велась в отсроченный период, примерно по прошествии одного года. Родственники умерших поделились воспоминаниями, описали свое состояние и то, что было для них значимо в тот момент. По результатам данного исследования делается вывод, что само сообщение должно быть максимально продуманным, с учетом «психологических механизмов, связанных с переживанием горя и скорби» (Ministere de la Justice, 2019, p. 38).

В качестве основных значимых параметров уведомления выделяют:

1. Место, где будет происходить разговор. Оно должно быть, по возможности, спокойное и доступное, следует избегать сообщения о смерти по телефону или в письменной форме.
2. Уведомление стоит проводить специалистам парами, например, представитель администрации и социальный работник, тот же представитель и психолог и т.п.
3. Поведение уведомителя. Оно предполагает сочувствие, постепенность, официальность.
4. Правильный подбор слов. Необходимо постепенно, но однозначно донести сообщение, которое состоит из четырех частей: уведомление о факте смерти, уведомление об обстоятельствах смерти (несчастный случай, убийство, террористическая атака), уведомление о причине смерти (остановка сердца, убийство, самоубийство) и, наконец, оказание помощи в период процесса горевания (информация, советы, ресурсы сайтов).
5. Обстоятельства смерти. Надо обратить внимание на реакцию на них с целью определения риска «подражания» (в случае самоубийства).
6. Междисциплинарная поддержка, которая носит глобальный и проактивный характер. Она пред-

полагает привлечение специалистов различного профиля (семейные врачи, врачи больницы, психологи, особенно при организации похорон) и друзей.

Придавая особое значение сообщению о смерти, разработчики алгоритмов осознают, что регламентированные рекомендации не будут полностью соответствовать ожиданиям всех семей и родственников погибших. Но они надеются добиться значительных положительных изменений в этом процессе за счет реализации координации действий различных вовлеченных министерств и всех заинтересованных сторон, которые оказывают поддержку жертвам.

В большинстве стран, где на данный момент существует возможность получения человеком, попавшим в экстремальную ситуацию, психологической помощи и поддержки, такой вид деятельности имеет своими истоками волонтерские и добровольческие движения.

При этом специалисты экстренных служб дополнительно обучались навыкам оказания психологической поддержки.

### Психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях в России

Познакомившись с опытом зарубежных коллег, мы выявили, что существует ряд аспектов, которые справедливы и для нашего государства и являются составляющими системного подхода в области оказания помощи пострадавшим. Однако важно заметить, что имеется и значимое отличие — в нашей стране существует система оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях (далее — ЧС) различного масштаба, началом становления которой стало создание профессиональной службы в составе МЧС России (Шойгу, 2005, 2012, 2016). Важно обратить внимание, что развитие данной области практической психологии в Российской Федерации и некоторых других странах (например, Франции, США и др.) имеет принципиальные базовые отличия.

Здесь нам представляется важным развести содержательно два термина, между которыми часто, даже в профессиональном сообществе, можно заметить смешение, в том числе по причине не всегда достоверного перевода с иностранных языков:

- психологическая поддержка (psychological support) – набор простых приемов помощи и самопомощи, которые включены в алгоритм оказания первой помощи. Оказывать ее имеет право любой человек, прошедший специальную подготовку, в том числе не имеющий профильного психологического образования (Шойгу и др., 2019);
- экстренная психологическая помощь (emergency psychological aid) пострадавшим в ЧС и их близким – это целостная система мероприятий, направленных на оптимизацию актуального психи-

ческого состояния пострадавших, родственников и близких погибших и пострадавших в условиях ЧС, на снижение рисков возникновения массовых негативных реакций и на профилактику отдаленных негативных психических последствий. Она включает в себя как отдельные специальные методы психологического воздействия, так и организацию особой среды, окружающей пострадавших, родственников и близких погибших и пострадавших в ЧС в процессе ликвидации последствий ЧС (Об утверждении порядка оказания ..., URL: <https://base.garant.ru/55172473>; Экстренная психологическая помощь ..., 2012).

Развитие системы оказания психологической помощи пострадавшим в ЧС в нашем государстве изначально началось с создания профессиональной службы (Вопросы Министерства Российской Федерации по делам ..., URL: <https://base.garant.ru/187212>), состоящей из специалистов с профильным психологическим образованием. В их обязанности включены задачи по организации и практической реализации мероприятий по оказанию экстренной психологической помощи пострадавшим, то есть комплекса мероприятий, осуществляемого с первых минут после произошедшего трагического события и до момента завершения сопровождения в острый период.

Направления деятельности специалистов включают не только оказание собственно психологической помощи, но и участие в реализации ряда организационных мер, направленных на оптимизацию психоэмоционального состояния человека. В целях полноценной реализации задач, специалист дополнительно анализирует специфику ситуации, особенности актуального психоэмоционального состояния человека, возможные социально-психологические риски.

К основным задачам специалистов психологической службы МЧС России можно отнести (Экстренная психологическая помощь ..., 2012; Шойгу и др., 2019):

- экспертная работа при организации мероприятий с участием пострадавших;
- создание психологической обстановки, обеспечивающей оптимальные условия для проведения аварийно-спасательных и неотложных работ;
- снижение интенсивности острых реакций на стресс у пострадавших, а также у родственников и близких погибших и пострадавших, оптимизация их актуального психического состояния;
- снижение риска возникновения массовых негативных реакций;
- профилактика возникновения у пострадавших, у родственников и близких погибших и пострадавших отдаленных психических последствий в результате воздействия травмирующего события.

Вместе с тем с 2012 года активно развивается система межведомственного взаимодействия, обеспечивающая психологическое сопровождение пострадавших

в ЧС. В эту систему включено оказание экстренной психологической помощи, реализуемое силами специалистов психологической службы МЧС России, и осуществление пролонгированного психологического сопровождения пострадавших силами психологов организаций субъектов РФ.

Говоря об оказании экстренной психологической помощи (далее — ЭПП) пострадавшим, мы всегда подразумеваем, что психолог работает с человеком, находящимся в остром эмоциональном состоянии, вызванном переживанием экстремальной ситуации. Состояние человека в первые часы после происшествия чаще всего можно охарактеризовать как «оглушенность». Такое состояние по тяжести близко к шоку. Однако, в отличие от шока, это состояние позволяет человеку сохранять способность поддерживать минимальный контакт с окружающими (Васильюк, 1991; Решетников, 2004; Экстренная психологическая помощь ..., 2012; Ворден, 2020). При этом частично утрачивается способность к регуляции поведения и целенаправленной деятельности. Эмоцио-

Направления деятельности специалистов включают не только оказание собственно психологической помощи, но и участие в реализации ряда организационных мер, направленных на оптимизацию психоэмоционального состояния человека. В целях полноценной реализации задач, специалист дополнительно анализирует специфику ситуации, особенности актуального психоэмоционального состояния человека, возможные социально-психологические риски.

нальные реакции могут быть притуплены или, наоборот, чрезмерно активны. Значительно возрастает вероятность межличностных конфликтов из-за того, что, с одной стороны человек высказывает мысли необдуманно и порой в достаточно резких формулировках. С другой стороны, такое состояние характеризуется повышенной восприимчивостью к словам и поступкам окружающих. Поэтому всем категориям специалистов рекомендовано тщательно подбирать слова и формулировки при общении с людьми, находящимися в остром эмоциональном состоянии. Острота восприимчивости может приводить к тому, что неосторожно сказанное слово может усугубить и без того сложное психологическое состояние — спровоцировать острую стрессовую реакцию в данный момент или более тяжелые переживания в будущем. Существует риск того, что человек может неосознанно утвердиться в мысли, что никто из окружающих не способен разделить и понять его переживания, а склонность к генерализации в данном состоянии может лишить человека способности принять поддержку от людей, искренне готовых ее оказать.

В когнитивной сфере в большинстве случаев наблюдается резкое снижение внимания или направленность его на травмирующую ситуацию. Нельзя не учитывать особенности протекания когнитивных процессов у пострадавших при организации оказания им экстренной психологической помощи, поскольку в определенное время им надо будет принимать ряд важных решений, участвовать в оформлении документов и в различных мероприятиях, обусловленных

спецификой развития той или иной ситуации (следственные действия, организация траурных мероприятий и пр.).

Когнитивные нарушения в большей степени связаны с мощной перегрузкой психики, которая вызвана попытками осознать произошедшее, порой приносящими субъективно невыносимые страдания, возникновением ощущения потери контроля над своей жизнью и тотальной беспомощности.

Когнитивные нарушения в большей степени связаны с мощной перегрузкой психики, которая вызвана попытками осознать произошедшее, порой приносящими субъективно невыносимые страдания, возникновением ощущения потери контроля над своей жизнью и тотальной беспомощности.

Направления работы специалистов по оказанию психологической помощи могут быть различны, они зависят от каждой конкретной ситуации. Однако содержательно можно выделить несколько блоков факторов, учет которых необходим при выборе эффективной стратегии оказания ЭПП.

Условно можно выделить три тематических блока:

1. Особенности ситуации.
2. Переживающий утрату (пострадавший).
3. Специалист.

Каждый из перечисленных блоков включает содержательные характеристики, которые авторами будут рассмотрены далее.

### Особенности чрезвычайных ситуаций

Особенности каждой конкретной ситуации могут оказывать прямое влияние на то, каким образом будут организованы мероприятия по оказанию экстренной психологической помощи. Среди основных характеристик можно выделить следующие:

- Внезапность ситуации.

В случае ЧС, как правило, гибель людей происходит внезапно. Данное обстоятельство оказывает прямое влияние на эмоциональное состояние родственников и близких погибших, ухудшая его и значительно осложняя им принятие и переживание утраты.

- Завершенность/незавершенность ситуации.

По степени завершенности ситуация может быть завершенной или длящейся. При завершенных ЧС (происшествиях), как правило, информация о гибели или наличии выживших (например, при ДТП, аварии) появляется достаточно быстро. Однако бывают ситуации, при которых поисково-спасательные работы могут длиться достаточно долго (например, аварии на шахтах, поиск туристической группы в природной зоне и т.п.). В таких обстоятельствах судьба близкого может оставаться неизвестной длительный промежуток времени, у семьи отсутствует точная информация жив ли их близкий или погиб. Также возможны ситуации, когда проведение визуального опознания погибшего человека становится невозможным по причине сильного повреждения тела или значительной его фрагментации. В таких случаях идентификация личности погибшего может быть проведена с

помощью молекулярной генетической экспертизы, что также влияет на длительность ожидания. Например, при авиакатастрофе самолета Ан-148 «Москва — Орск», произошедшей в 2018 году, в связи с колоссальным разрушением воздушного судна и сильнейшей фрагментацией тел погибших мероприятия по идентификации продлились более восьми месяцев. На протяжении всего этого периода семьи погибших находились в ситуации незавершенности, что, безусловно, негативно сказывалось на их актуальном психоэмоциональном состоянии. Данные обстоятельства требуют внимания со стороны специалиста, так как они оказывают воздействие, усугубляющее тяжесть

состояния и динамику переживаний родственников погибших.

- Масштаб ситуации.

Важным обстоятельством является характеристика масштаба ситуации, а именно — повлекла ли ситуация массовую гибель людей или случай смерти единичен. Например, в ситуации, повлекшей гибель большого числа людей, масштаб может быть как отягощающим фактором, усугубляющим тяжесть переживания, так и фактором, помогающим пострадавшим снизить субъективное восприятие уникальности происходящего («мы такие не одни»).

- Общественный резонанс.

Уровень общественного резонанса ситуации, распространенность информации в СМИ, социальных сетях и пр. приводят, с одной стороны, к расширению круга эмоционально вовлеченных людей, а значит, и к увеличению риска возникновения массовых негативных реакций, а с другой стороны, может приводить к ухудшению психоэмоционального состояния членов семей пострадавших и погибших.

- Наличие прогнозируемого риска.

Информация о том, насколько было теоретически возможно прогнозировать риски возникновения экстремальной ситуации, ситуации угрозы жизни, может оказывать сильное влияние на состояние пострадавшего, на динамику переживания им утраты. Например, если человек погиб при исполнении служебного долга или осуществляя профессиональные обязанности в условиях повышенного риска, данные обстоятельства могут использоваться в качестве мощного фундамента психологического ресурса для переживания утраты при работе с семьей погибшего.

- Осведомленность, факт сообщения о гибели.

Одной из объективных характеристик конкретной ситуации является то, каким образом родственники узнали о гибели близкого. В современном мире скорость распространения информации огромна, и в ситуациях крупномасштабных ЧС при резонансных происшествиях, как правило, известие о трагедии появляется и распространяется через СМИ и социальные сети очень быстро. К сожалению, нередки случаи, когда в сети появляются списки погибших. В такой ситуации у специалистов нет возможности присутствовать рядом с человеком в момент получения им известия о гибели близкого. Иное возможное



развитие ситуации — сообщение доводится до близких официальными лицами (например, представителями правоохранительных или следственных органов, медицинскими работниками). В таком случае безусловно важным аспектом является тот факт, что близкие получают информацию из официального источника, и могут задать ряд интересующих вопросов специалистам.

- **Обстоятельства гибели.**

Как правило вопрос о том, как произошла гибель близкого, возникает у всех семей на разных этапах взаимодействия с официальными лицами. У членов семей появляется необходимость прояснения фактов, уточнения сопутствующих обстоятельств, поиска причин гибели родных. При внезапной гибели вследствие несчастного случая, чрезвычайной ситуации или происшествия часто члены семей спрашивают специалиста: было ли человеку больно, быстро ли все произошло и т.п. Данные вопросы, на наш взгляд, являются одним из показателей динамики процесса переживания, они предоставляют специалисту возможность установления и углубления контакта с родными погибших, а также могут служить им путем к поиску внутреннего ресурса переживания горя.

- **Возможность оказания психологической помощи.**

Ограничения возможностей оказания психологической помощи могут быть обусловлены особенностями реализации следственных мероприятий (например, нуждающийся в психологической помощи недоступен для специалистов в силу специфики ведения следствия) либо особенностями функционирования социального окружения пострадавшего (например, один из членов семьи препятствует вступлению в контакт со специалистом другим членам семьи, нуждающимся в помощи).

Данный перечень характеристик различных чрезвычайных ситуаций рот оказания экстренной психологической помощи является основным, но не исчерпывающим, поскольку при определенных обстоятельствах отдельно взятая ситуация может обладать рядом уникальных особенностей, которые будут оказывать влияние на выбор стратегии работы специалиста с горящим человеком. Специалисту важно оценивать каждую ситуацию, не пытаясь применять схемы, которые были успешными при иных обстоятельствах.

---

### **Особенности состояния переживающих утрату (пострадавших)**

---

Особенности состояния человека, который переживает утрату, являются основополагающими для специалиста, он ориентируется индивидуально на каждого конкретного пострадавшего при выборе методов и техник оказания экстренной психологической помощи. Так как утрата близкого является стрессовой ситуацией, то за основу такого выбора

берутся именно особенности, вызванные стрессом. Проявление этих особенностей можно наблюдать в нескольких сферах: когнитивной, эмоциональной, поведенческой, социальной (Китаев-Смык, 2012; Экстренная психологическая помощь ..., 2012).

Говоря о когнитивной сфере, следует начать с того, что в стрессовой или травматической ситуации страдают в первую очередь такие базовые функции, как память и внимание (Schwabe et al., 2012). Эти изменения можно объяснить не только нейромедиаторными факторами, но и особенностью ситуации и эмоциональным напряжением, с которым сталкивается человек. Так, например, в начале развития стрессовой реакции, когда происходит мобилизация организма, человек демонстрирует сужение сознания,

Перечень характеристик различных чрезвычайных ситуаций рот оказания экстренной психологической помощи является основным, но не исчерпывающим, поскольку при определенных обстоятельствах отдельно взятая ситуация может обладать рядом уникальных особенностей, которые будут оказывать влияние на выбор стратегии работы специалиста с горящим человеком.

которое характеризуется тоннельным восприятием, повышением порогов восприятия, изменением восприятия времени, нарушениями кратковременной памяти (Фомина и др., 2019).

Стрессовая ситуация приводит к нарушению эмоциональной регуляции, что провоцирует возникновение острых реакций: плач, агрессивные и истероидные реакции, страх, двигательное возбуждение, нервная дрожь, апатия. Они нормальны для такой ситуации, но не всегда встречают понимание окружающих (Экстренная психологическая помощь ..., 2012). Важно помнить, что эмоциональные реакции человека, переживающего стресс и утрату, могут развиваться по синусоиде — периоды возбуждения и активации будут сменяться периодами пассивности и апатии (Китаев-Смык, 2009). Важно помнить, что реакции, их сочетание и динамика развития индивидуальны и в схожих обстоятельствах могут кардинально различаться у разных пострадавших.

В поведенческой и социальной сферах могут проявляться значительные изменения по сравнению с тем, как человек вел себя и общался ранее (Судаков, 2006). Для периода острого переживания характерно нарушение способности выстраивать и поддерживать социальные контакты, человеку может быть гораздо сложнее вступать во взаимодействие с людьми.

Перечисленные нами особенности состояния человека, переживающего стресс, достаточно подробно описаны в различной литературе и являются объектом работы специалистов психологической службы МЧС России (Линдемманн, 1984; Решетников, 2004; Ворден, 2020). Взаимодействие с пострадавшими и родственниками погибших и пострадавших в условиях ЧС всегда выстраивается с учетом эмоциональных, когнитивных и поведенческих особенностей, характерных для периода переживания острого горя.

Однако важно обращать внимание на существование личностных особенностей человека, которые ока-



зывают значительное влияние на развитие типичных реакций и, следовательно, требуют индивидуального подхода со стороны специалиста. Личностные особенности обусловлены историей жизни человека, его

Важно обращать внимание на существование личностных особенностей человека, которые оказывают значительное влияние на развитие типичных реакций и, следовательно, требуют индивидуального подхода со стороны специалиста. Личностные особенности обусловлены историей жизни человека, его типом реагирования, продолжительностью нахождения в стрессовой ситуации, уровнем социальной поддержки со стороны родных и близких, эмоциональной близостью человека с погибшим и многим другим

типом реагирования, продолжительностью нахождения в стрессовой ситуации, уровнем социальной поддержки со стороны родных и близких, эмоциональной близостью человека с погибшим и многим другим. Специалист-психолог, вступая в контакт с родственниками погибшего, оценивает эти аспекты, что позволяет ему наиболее эффективно выбрать способ взаимодействия, подобрать методы и техники оказания психологической помощи, оценить возможные риски и составить возможный прогноз динамики изменения психоэмоционального состояния.

### Особенности личности специалистов, оказывающих помощь

При оказании экстренной психологической помощи при переживании утраты важную роль играет не только оценка объективных обстоятельств ситуации, учет актуального психоэмоционального состояния человека, но и личность самого специалиста, взаимодействующего с пострадавшим.

Деятельность специалиста психологической службы МЧС России базируется на основных этических принципах, включающих такие характеристики, как профессиональная и личностная позиция специалиста, знания, умения и навыки, профессионально-важные качества и опыт (Карапетян, 2018). Если наполнение показателей знаний, умений и навыков, профессионально-важных качеств и опыта специалиста достаточно очевидно, то такие компоненты, как профессиональная и личностная позиция психолога, осуществляющего работу с пострадавшими в состоянии острого горя, следует рассмотреть более подробно.

Профессиональная позиция специалиста представляет собой целостное образование, характеризующееся способом самоопределения психолога в деятель-

Профессиональная позиция и личностные особенности всегда оказывают влияние на взаимодействие с людьми, потерявшими близких. Такое влияние может оказаться как положительным, так и отрицательным.

ности, и составляет совокупность таких показателей, как установки и ориентации специалиста при реализации профессиональных задач, система отношений к выполняемой деятельности и оценок ее, уровень притязаний, предполагаемые перспективы профес-

сионального развития и мотивы профессиональной деятельности. Формирование профессиональной позиции специалиста тесно связано с мотивационно-смысловыми аспектами профессиональной деятельности, включающими осознание смысла и ценности выполняемой деятельности. Если мотивационный аспект профессиональной деятельности специалиста не соответствует выполняемой им деятельности, такое смещение может привести к искажениям в структуре профессиональной позиции.

Личностная позиция психолога включает такие показатели, как личное отношение к происходящей ситуации, опыт специалиста, его характерологические особенности, актуальное состояние, его представления о смерти и утрате и отношение к этим феноменам. Кроме этого, можно выделить такую характеристику, как личностная готовность к оказанию экстренной психологической помощи и работе с человеком, находящимся в состоянии переживания острого горя.

Профессиональная позиция и личностные особенности всегда оказывают влияние на взаимодействие с людьми, потерявшими близкими. Такое влияние может оказаться как положительным, так и отрицательным. Поэтому профессиональная и личностная позиция являются значимыми предопределяющими частями этической стороны деятельности специалиста психолога, оказывающего помощь людям, потерявшим близких и находящимся в состоянии острого горя.

### Заключение

Зарубежными коллегами поднимается вопрос важности и необходимости создания специальных групп специалистов, в обязанности которых будет входить взаимодействие с родственниками погибшего. Подчеркивается, что такие задачи должны быть закреплены нормативно, а специалисты проходить обучение, профильную подготовку и обладать знаниями и навыками для работы в подобных ситуациях.

В нашей стране эта часть системы оказания помощи пострадавшим уже создана, и задачи психологического сопровождения людей в случае гибели близких в ЧС реализуются в рамках системы оказания экстренной психологической помощи пострадавшим, родственникам и близким пострадавших и погибших в ЧС. Активно развивается система межведомственного взаимодействия, обеспечивающая психологическое сопровождение пострадавших в ЧС. В эту систему, делая ее цельной, на I этапе входит оказание экстренной психологической помощи, реализуемое силами специалистов психологической службы МЧС России, II этапом является осуществление пролонгированного психологического сопровождения постра-

давших силами психологов организаций, входящих в структуру РСЧС, на территории субъектов РФ.

Направления работы специалистов психологической службы МЧС России включают в себя как непосредственно оказание психологической помощи, так и мероприятия, направленные на организацию особой среды, окружающей пострадавших. Специалист анализирует специфику ситуации, особенности актуального психоэмоционального состояния человека, возможные социально-психологические риски.

Важной составляющей планирования и реализации мероприятий по оказанию помощи человеку, переживающему утрату, в том числе в острый период, является оценка факторов, которые могут оказывать влияние на актуальную ситуацию в целом. Авторами выделены и содержательно описаны такие параметры как: объективные характеристики ситуации, личностные особенности и способы реагирования пострадавшего, переживающего утрату и индивидуальные характеристики самого специалиста, оказывающего помощь. Интерпретация взаимосвязи и влияния этих характеристик на динамику состояния

человека, переживающего утрату, дают возможность психологу выбрать наиболее эффективную стратегию оказания помощи.

Нам видится важным обратить внимание, что при оказании экстренной психологической помощи, психологической поддержки и взаимодействии с че-

Авторами выделены и содержательно описаны такие параметры как: объективные характеристики ситуации, личностные особенности и способы реагирования пострадавшего, переживающего утрату и индивидуальные характеристики самого специалиста, оказывающего помощь. Интерпретация взаимосвязи и влияния этих характеристик на динамику состояния человека, переживающего утрату, дают возможность психологу выбрать наиболее эффективную стратегию оказания помощи.

ловеком, находящимся в остром эмоциональном состоянии, важную роль играет не только ситуация и особенности самого пострадавшего, но и личность специалиста, оказывающего помощь. Основой успешной реализации задач при оказании помощи человеку является не только совокупность устойчивых профессиональных знаний и опыта психолога, но и такая важная составляющая как «этика», включающая сочетание личностных характеристик и сформированной профессиональной позиции специалиста.

## Литература:

- Василук Ф.Е. Пережить горе // О человеческом в человеке. Москва, 1991. С. 230–247.
- Вопросы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (с изменениями и дополнениями) : Указ Президента РФ от 11 июля 2004 г. № 868. [Электронный ресурс] // Гарант : [сайт]. URL: <https://base.garant.ru/187212/> (дата обращения 20.12.2020).
- Ворден В. Консультирование и терапия горя: пособие для специалистов в области психического здоровья. Москва : Центр психологического консультирования и психотерапии, 2020. 330с.
- Карапетян Л.В. Готовность психологов к оказанию экстренной психологической помощи: возможности диагностики и формирования // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. 2018. № 1 (9). С. 196–198.
- Китаев-Смык Л.А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти. Москва: Смысл, 2012. 570 с.
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса. Москва : Академический проект, 2009. 943 с.
- Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 288 с.
- О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций: Постановление Правительства РФ от 30.12.2003 № 794. [Электронный ресурс] // Гарант : [сайт]. URL: <https://base.garant.ru/186620> (дата обращения 20.12.2020);
- Об утверждении порядка оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах : Приказ МЧС РФ от 20 сентября 2011 г. № 525. [Электронный ресурс] // Гарант : [сайт]. URL: <https://base.garant.ru/55172473> (дата обращения 20.12.2020).
- Решетников М.М. Общие закономерности в динамике состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных ситуациях с витальной угрозой: отдаленные последствия и реабилитация пострадавших // Вестник психотерапии. 2004. № 12. С. 97–111.
- Судаков К.В. Социальные и биологические аспекты психоэмоционального стресса: пути защиты от его нежелательных последствий // Вестник Международной академии наук. Русская секция. 2006. № 1. С. 8–14.
- Фомина Е.В., Оленко Е.С., Кодочигова А.И., Филиппов Д.Ю. Влияние стресса на когнитивные способности здорового человека: нейрофизиологические аспекты // Психосоматические и интегративные исследования. 2019. Т. 5. № 4. С. 402–406.
- Шойгу Ю.С. Организация деятельности психологической службы МЧС России // Национальный психологический журнал. 2012. № 1 (7). С. 131–133.
- Шойгу Ю.С. Психологическая служба МЧС России: актуальное состояние и перспективы развития // Профессиональное образование. Столица. 2016. № 3. С. 29–33.
- Шойгу Ю.С. Система сохранения психического здоровья в чрезвычайных ситуациях // От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете : сборник материалов юбилейной конференции в 5 т. Т. 3 / отв. ред. Богоявленская Д.Б. Москва : Когито-Центр, 2005. С. 305–311.
- Шойгу Ю.С., Павлова М.В. Культурно-специфические и культурно-неспецифические реакции пострадавших в чрезвычайных ситуациях // Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2010. № 1. С. 300–306.

- Шойгу Ю.С., Тимофеева Л.Н., Курилова Е.В. Организация и оказание экстренной психологической помощи детям, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях (на примере работы специалистов психологической службы МЧС России в школе № 127 г. Пермь) // Национальный психологический журнал. 2019. № 2 (34). С. 55–63. doi: 10.11621/nprj.2019.0210;
- Шойгу Ю.С., Толубаева Н.В., Тимофеева Л.Н. Особенности организации и оказания экстренной психологической помощи при различных чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации // Устный доклад на XVI Европейском психологическом конгрессе, Москва, 2–5 июля 2019. URL: <https://istina.msu.ru/conferences/presentations/233649834/> (дата обращения 30.04.2021)
- Шойгу Ю.С., Филиппова М.В. Этические аспекты экстренной психологической помощи представителям разных культур // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2015. № 3. С. 108–116. doi: 10.11621/vsp.2015.03.108
- Экстренная психологическая помощь: настольная книга психолога МЧС России / под ред. Ю.С. Шойгу. Москва, 2012. 320 с.
- Bacque, M-F. (2008). The notification of a death. *Studies on death*, 15 (134), 99–104;
- Ronald S. Benenson, MD, Marc L. Pollack, MD. (2003), PhD Evaluation of Emergency Medicine Resident Death Notification Skills by Direct Observation. *Acad emerg medd*, March, 10 (3), 219–223. doi: 10.1111/j.1553-2712.2003.tb01994.x
- John H. Ehrenreich (2001). *Coping with disasters. A guidebook to psychosocial intervention*. (Revised Edition). October.
- Laborie, J-M., Haegel, A., Carli, P. (2002). Notifying the family of a death in the context of hospital and pre-hospital emergencies. *European Emergency Journal*, 15, 5–14.
- Lupien, S., McEwen, B., Gunnar, M., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10 (6), 434–445. doi:10.1038/nrn2639;
- Richard J. McNally, Richard A. Bryan and Anke Ehlers (2003). Does early psychological intervention promote recovery from posttraumatic stress? *Psychological science in the public interest*, 4 (2) November, 44–78. doi: 10.1111/1529-1006.01421
- Ministere de la Justice (2019). How can we improve the death notification process. Delegation interministerielle a l'aide aux victimes. *Ministere de la justice de la Republique Française*. Septembre. 48. [сайт]. URL: <http://www.justice.gouv.fr/delegation-interministerielle-daide-aux-victimes-12894/remise-du-rapport-comment-ameliorer-lannonce-des-deces-32719.html> (дата обращения 27.04.2021);
- Parrish G, Holdren K, Skiendzielewski J, Lumpkin O. (1987). Emergency department experience with sudden death: a survey of survivors. *Ann Emerg Med*. doi: 10.1016/S0196-0644(87)80577-2
- Josef I. Ruzek, Melissa J. Brymer, Anne K. Jacobs, Christopher M. Layne, Eric M. Vernberg, Patricia J. Watson (2007). Psychological First Aid. *Journal of Mental Health Counseling*, 29 (1) January, 17–49. doi: 10.17744/mehc.29.1.5racqxjueafabgwp
- Ombres R., Montemorano L., Becker D. (2017). Death Notification: Someone Needs To Call the Family. *Journal of palliative medicine*, 20 (6), 672–675. doi: 10.1089/jpm.2016.0481
- Schwabe, L., Joels, M., Roozendaal, B., et al. (2012). Stress effects on memory: An update and integration. *Neurosci Biobehav Rev.*, Aug; 36 (7), 1740–9. doi: 10.1016/j.neubiorev.2011.07.002;
- Gage Stermensky II and Robert R. Moss (2017). Cognitive symptoms and effects of stress. *Stress in the Modern World: Understanding Science and Society* Chapter: 12 Publisher: ABC-CLIO, January, pp. 95–103.

## References:

- Bacque, M-F. (2008). The notification of a death. *Studies on death*, 15 (134), 99–104;
- Emergency psychological help: handbook of the Russian Ministry of Emergency Situations psychologist. Ed. by Yu.S. Shoigu. Moscow. 320 p. (In Russ.)
- Fomina E.V., Olenko E.S., Kodochigova A.I., Filippov D.Yu. (2019). Influence of stress on cognitive capacities of a healthy person: neuro-physiological aspects. *Psychosomatic and integrative studies. [Psikhosomaticheskie i integrativnyye issledovaniya]*, 5 (4), 402–406. (In Russ.)
- Gage Stermensky II and Robert R. Moss (2017). Cognitive symptoms and effects of stress. *Stress in the Modern World: Understanding Science and Society* Chapter: 12 Publisher: ABC-CLIO, January, pp. 95–103.
- Issues of the Russian Federal Ministry of Civil Defense, Emergency Situations and Disaster Management (with changes and amendments): Russian Federation Presidential Decree № 868, 11.07.2004. [Electronic resource] *Garant*: [site]. URL: <https://base.garant.ru/187212/> (accessed 20.12.2020). (In Russ.)
- John H. Ehrenreich (2001). *Coping with disasters. A guidebook to psychosocial intervention*. (Revised Edition). October.
- Josef I. Ruzek, Melissa J. Brymer, Anne K. Jacobs, Christopher M. Layne, Eric M. Vernberg, Patricia J. Watson (2007). Psychological First Aid. *Journal of Mental Health Counseling*, 29 (1) January, 17–49. doi: 10.17744/mehc.29.1.5racqxjueafabgwp
- Karapetyan L.V. (2018) Psychologists' preparation for providing emergency psychological help: opportunities for diagnostics and development. *Modern technologies of ensuring civil defense and natural disaster management. [Sovremennye tekhnologii obespecheniya grazhdanskoj oborony i likvidatsii posledstviy chrezvychaynykh situatsii]*, 1 (9), 196–198. (In Russ.)
- Kitaev-Smyk L.A. (2009). Psychology of stress: psychological anthropology of stress. Moscow: Akademicheskii proekt. 943 p. (In Russ.)
- Kitaev-Smyk L.A. (2012). Body and stress: life stress and death stress. Moscow: Smysl. 570 p. (In Russ.)
- Laborie, J-M., Haegel, A., Carli, P. (2002). Notifying the family of a death in the context of hospital and pre-hospital emergencies. *European Emergency Journal*, 15, 5–14.
- Lindemann E. (1984). Clinical manifestations of acute grief. *Psychology of emotion. [Psikhologiya emotsii]*, ed. by V.K. Vilyunasa, Yu.B. Gippenreiter. Moscow: Izd-vo Mosk. un-ta. 288 p. (In Russ.)
- Lupien, S., McEwen, B., Gunnar, M., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10 (6), 434–445. doi:10.1038/nrn2639;

- Ministere de la Justice (2019). How can we improve the death notification process. Delegation interministerielle a l'aide aux victimes. Ministère de la justice de la République Française. Septembre. 48. [сайт]. URL: <http://www.justice.gouv.fr/delegation-interministerielle-daide-aux-victimes-12894/remise-du-rapport-comment-ameliorer-lannonce-des-deces-32719.html> (дата обращения 27.04.2021)
- Ombres R., Montemorano L., Becker D. (2017). Death Notification: Someone Needs To Call the Family. *Journal of palliative medicine*, 20 (6), 672–675. doi: 10.1089/jpm.2016.0481
- On a unified state system of prevention and management of disasters: Russian Federation Government Decree № 794, 30.12.2003. [Electronic resource] Garant: [site]. URL: <https://base.garant.ru/186620> (accessed 20.12.2020); (In Russ.)
- On establishing the procedure of providing emergency psychological help to survivors in zones of natural disasters and fires. Order of the Russian Ministry of Emergency Situations № 525, 20.09.2011. [Electronic resource] Garant: [site]. URL: <https://base.garant.ru/55172473> (accessed 20.12.2020). (In Russ.)
- Parrish G., Holdren K, Skiendzielewski J, Lumpkin O. (1987). Emergency department experience with sudden death: a survey of survivors. *Ann Emerg Med*. doi: 10.1016/S0196-0644(87)80577-2
- Reshetnikov M.M. (2004). General patterns in the dynamics of state, behaviour and activity of people in emergency and life-threatening situations: long-term consequences and rehabilitation of survivors. *Bulletin of psychotherapy. [Vestnik psikhoterapii]*, 12, 97–111. (In Russ.)
- Richard J. McNally, Richard A. Bryan and Anke Ehlers (2003). Does early psychological intervention promote recovery from posttraumatic stress? *Psychological science in the public interest*, 4 (2) November, 44–78. doi: 10.1111/1529-1006.01421
- Ronald S. Benenson, MD, Marc L. Pollack, MD. (2003), PhD Evaluation of Emergency Medicine Resident Death Notification Skills by Direct Observation. *Acad emerg med*, March, 10 (3), 219–223. doi: 10.1111/j.1553-2712.2003.tb01994.x
- Schwabe, L., Joels, M., Roozendaal, B., et al. (2012). Stress effects on memory: An update and integration. *Neurosci Biobehav Rev.*, Aug; 36 (7), 1740–9. doi: 10.1016/j.neubiorev.2011.07.002;
- Shoigu Yu.S. (2005). System of preserving mental health in emergency situations. *From origins to modernity: 130 years from the establishment of psychological society at Moscow university. Proceedings of anniversary conference, 5 vols. Vol. 3. Ed. by D.B. Bogoyavlenskaya*. Moscow: Kogito-Tsentr, pp. 305–311. (In Russ.)
- Shoigu Yu.S. (2012). Organizing the activity of psychological services within the Russian Ministry of Emergency Situations. *National journal of psychology. [Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal]*, 1 (7), 131–133. (In Russ.)
- Shoigu Yu.S. (2016). Psychological service of the Russian Ministry of Emergency Situations: actual state and perspectives of development. *Professional education. The capital. [Professional'noe obrazovanie. Stolitsa]*, 3, 29–33. (In Russ.)
- Shoigu Yu.S., Filippova M.V. (2015). Ethical aspects of emergency psychological help to people with different cultural backgrounds. *Bulletin of Moscow university. Series 14. Psychology. [Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya]*, 3, 108–116. (In Russ.). doi: 10.11621/vsp.2015.03.108
- Shoigu Yu.S., Pavlova M.V. (2010). Cultural-specific and non cultural-specific reactions of emergency situation survivors. *Bulletin of Saint Petersburg University. Series 12. [Vestnik SPbGU. Ser. 12.]*, 1, 300–306. (In Russ.)
- Shoigu Yu.S., Timofeeva L.N., Kurilova E.V. (2019). Organizing and providing emergency psychological help to children who survived emergency situations (the example of specialists from the psychological service of the Russian Ministry of Emergency Situations who worked in school №127, the city of Perm'). *National journal of psychology. [Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal]*, 2 (34), 55–63. doi: 10.11621/npj.2019.0210; (In Russ.)
- Shoigu Yu.S., Tolubaeva N.V., Timofeeva L.N. (2019). Features of organizing and providing emergency psychological help in different kinds of emergency situations within the Russian Federation. Oral report at the XVI European psychological congress. Moscow, July 2–5, 2019. URL: <https://istina.msu.ru/conferences/presentations/233649834/> (accessed 20.12.2020). (In Russ.)
- Sudakov K.V. (2006). Social and biological aspects of psycho-emotional stress: ways of preventing its negative consequences. *Bulletin of International Academy of sciences. Russian section. [Vestnik Mezhdunarodnoi akademii nauk. Russkaya sektsiya]*, 1, 8–14. (In Russ.)
- Vasilyuk E.E. (1991). Overcoming grief. *On the humane in human beings. [O chelovecheskom v cheloveke]*, Moscow. pp. 230–247. (In Russ.)
- Vorden V. (2020). Consulting and therapy of grief: handbook for specialists in mental health care. Moscow: Tsentr psikhologicheskogo konsul'tirovaniya i psikhoterapii. 330 p. (In Russ.)