TIP NW

TRAUMA INTERVENTION PROGRAM NORTHWEST

(503) 940-7997

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ПОМОЩЬ
24-HOUR SUPPORT

ВЫПУСК 18
VOLUME 18

СПРАВОЧНИК РЕСУРСОВ



WWW.TIPNW.ORG

OFFICE: (971) 666-9958 | P.O. BOX 97, TROUTDALE, OR 97060

КРУГЛОСУТОЧНАЯ ПОМОЩЬ: 503-940-7997

- **ВОЛОНТЕР(Ы) TIP**
  TIP VOLUNTEER(S)
- **ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ**
  AGENCIES INVOLVED
- **ВАЖНЫЕ НОМЕРА**
  IMPORTANT NUMBERS
- **НАЗВАНИЕ ПОХОРОННОГО БЮРО**
  FUNERAL HOME NAME
- **ТЕЛЕФОН ПОХОРОННОГО БЮРО**
  FUNERAL HOME PHONE
- **ПРИМЕЧАНИЯ**
  NOTES

ЧТО ТАКОЕ TIP?

Программа экстренной помощи при травмах Северо-Западного региона (Trauma Intervention Program NW), основанная в 1992 году, представляет собой группу специально обученных и тщательно отобранных волонтеров, которые оказывают эмоциональную и практическую поддержку жертвам травмирующих событий и их семьям в первые несколько часов после трагедии.

Волонтеры TIP оказывают поддержку семьям и друзьям людей, погибших от: самоубийства, естественной или неожиданной смерти, утопления, в дорожно-транспортных происшествиях, при пожарах и преступлениях, а также свидетелям преступлений и лицам, пострадавших от насилия.

TIP — это некоммерческая организация, зарегистрированная в соответствии с разделом 501(c)3 Налогового кодекса США, и каждое пожертвование не подлежит налогообложению. Услуги предоставляются клиентам и их семьям бесплатно и становятся возможными благодаря пожертвованиям местных органов власти, предприятий и частных лиц.

Волонтеры TIP оперативно реагируют на любые кризисные ситуации 24 часа в сутки, 365 дней в году.

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ: ПОЗВОНИТЕ / ОТПРАВЬТЕ SMS / ОСТАВЬТЕ ГОЛОСОВОЕ СООБЩЕНИЕ 503-940-7997

Вы важны для нас. Мы хотели бы услышать ваше мнение. Пожалуйста, посетите наш сайт, чтобы оставить отзыв, задать вопросы или запросить дополнительные ресурсы. www.tipnw.org

СВИДЕТЕЛЬСТВА О СМЕРТИ

За свидетельство о смерти взимается плата. Размер платы варьируется в зависимости от штата. Заверенные копии рекомендуются в случаях страхования, застрахованных кредитов, акций и облигаций, а также в любых случаях совместной собственности (к примеру - недвижимости), и т. д. Если копии необходимы в течение 10 дней с даты смерти, пожалуйста, обратитесь к своему похоронному агенту. По истечении 10 дней обратитесь в Vital Records Office (отдел регистрации актов гражданского состояния).

VITAL RECORDS OFFICE

Орегон 800 NE Oregon Street, Room 205, Portland, OR 97232 (Физ. адрес)
PO Box 14050, Portland, OR 97293-0050 (Почт. адрес)
888-896-4988

Вашингтон 2000 Fort Vancouver Way, Vancouver, WA 98661
360-236-4313

Онлайн: www.VitalCheck.com

Вам потребуется предоставить следующую информацию об умершем: полное имя; имя супруга (если применимо); дата смерти; дата заключения брака/развода; место смерти; округ, выдавший свидетельство о браке/разводе; а также ваше имя и степень родства с лицом, указанным в записи, и/или причина, по которой вам необходима эта запись.

СОЦИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (SOCIAL SECURITY)

Ваш похоронный агент подаст заявление на получение формы SSA-721 “Справка о смерти”. Вам необходимо связаться с Social Security Office, чтобы подать заявление на получение единовременной выплаты в случае смерти, если таковая предусмотрена. Контактная информация: 1-800-772-1213 или на сайте www.ssa.gov .

УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ ВЕТЕРАНОВ США (US DEPARTMENT OF VETERANS AFFAIRS (VA))

Ваш похоронный агент обеспечит для вас сохранность флага после смерти ветерана, уволенного в запас с почестями. Дополнительные льготы предоставляются, если смерть произошла в учреждении VA, или если ветеран находился под особым уходом VA. Похоронное бюро поможет вам заполнить заявление на получение пособия на погребение. Вам понадобится копия формы “DD-214” умершего. По всем дополнительным вопросам обращайтесь в Department of Veterans Affairs по телефону 1-800-827-1000.

СТРАХОВАНИЕ

Если умерший был ветераном, свяжитесь с Department of Veterans Affairs по телефону 1-800-827-1000 для получения информации о страховом покрытии. Уведомите другие страховые компании или их местных агентов о наличии страхования у умершего. Проверьте наличие страхового покрытия на случай смерти, включая медицинское и от несчастных случаев, страхование жизни, сберегательные и текущие счета, а также счета в магазинах и на кредитных картах, в которые также может быть включено страхование на случай смерти. Если умерший был домовладельцем, проверьте возможность наличия ипотечного страхования. Для каждого полиса обычно требуется заверенная копия свидетельства о смерти.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ
General Information

БАНКИ
Уведомите банк о смерти человека и уточните информацию о текущих счетах, государственных облигациях, сберегательных сертификатах и т.д. Если счет совместный, рассмотрите возможность перевода всех денежных счетов на ваше имя и добавления дополнительных имен к банковским счетам и сейфам для обеспечения сохранности средств.

ДЕПАРТАМЕНТ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ (DEPARTMENT OF MOTOR VEHICLES)
Для переоформления права собственности на автомобиль требуется заверенная копия свидетельства о смерти. Возьмите с собой один оригинал заверенной копии свидетельства о смерти, и Департамент транспортных средств (DMV) сделает фотокопию. Если вы не можете получить копию свидетельства о смерти, достаточно будет некролога.

ЛЬГОТЫ ПРОФСОЮЗА (UNION BENEFITS)
Трудоустройство может включать льготы, предоставляемые профсоюзной организацией. Поскольку льготы для членов организации могут различаться, следует уточнить информацию в каждой конкретной организации. Для получения льгот может потребоваться заверенная копия свидетельства о смерти.

ШТАТНАЯ НАЛОГОВАЯ СЛУЖБА (DEPARTMENT OF REVENUE)
Oregon 800-356-4222
Washington 360-705-6705

ФЕДЕРАЛЬНАЯ НАЛОГОВАЯ СЛУЖБА (INTERNAL REVENUE SERVICE)
Связаться с IRS можно по телефону 1-800-829-1040, посетив их офис или посетив веб-сайт irs.gov.

Oregon 1220 SW Third, Suite 272, Portland, OR 97204
844-545-5640
Washington 500 W 12th Street, Suite 200, Vancouver, WA 98660
844-545-5640

ДОМ И НЕДВИЖИМОСТЬ
Обратитесь в бюро оценки недвижимости (County Assessor’s office) в том округе, где находится ваш дом. При необходимости подготовьте заверенную копию свидетельства о смерти.

Multnomah 503-988-3326
Clackamas 503-655-8671
Washington 503-846-8741
Clark 564-397-2391

ПЕНСИОННОЕ СТРАХОВАНИЕ ГОССЛУЖАЩИХ
Если умерший является или являлся сотрудником государственного, окружного, штатного или школьного учреждения, необходимо уведомить:

PERS 888-320-7377 (пенсионное обеспечения госслужащих)
DRS 800-547-6657 (пенсионное обеспечение штата Вашингтон)

НЕОБХОДИМЫЕ ДАННЫЕ ДЛЯ СВИДЕТЕЛЬСТВА О СМЕРТИ
Required Information for a Death Certificate

ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ _____
полное имя

ДАТА РОЖДЕНИЯ _____ **МЕСТО РОЖДЕНИЯ** _____ **ПОЛ** _____

ВЕТЕРАН США_____ **УЧАСТИЕ В БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЯХ?**_____

НОМЕР СОЦИАЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ _____

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: ☐ Женат/Замужем ☐ Разведен(а) ☐ Вдовец/Вдова
☐ Никогда не состоял(а) в браке

ИМЯ СУПРУГА(И) _____

РАСОВАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ:

☐ Белый/европеоид ☐ Черный/ афроамериканец ☐ Индеец/коренное племя Аляски
☐ Азиатский индиец ☐ Китаец ☐ Филиппинец ☐ Японец ☐ Кореец ☐ Вьетнамец
☐ Коренной гаваец ☐ Самоанец ☐ Гуамец/Чаморро ☐ Другие азиаты (укажите)
☐ Другие жители островов Тихого океана (укажите) ☐ Другое (укажите)_____

ОБРАЗОВАНИЕ:
☐ 8 классов или ниже
☐ 9-12 классов, без диплома
☐ Аттестат о среднем образовании/GED
☐ Неполное высшее образование
☐ Диплом младшего специалиста
☐ Степень бакалавра
☐ Магистерская степень
☐ Докторская степень

ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИЯ_____ **ОТРАСЛЬ**_____

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА_____
улица

_____
город *county* *штат* *zip code*

ОТЕЦ (ПОЛНОЕ ИМЯ)_____

МАТЬ (ПОЛНОЕ ИМЯ)_____

СЛЕДУЮЩИЙ БЛИЖАЙШИЙ РОДСТВЕННИК (ПОЛНОЕ ИМЯ)_____

_____

СЛЕДУЮЩИЙ БЛИЖАЙШИЙ РОДСТВЕННИК/ОТВЕТСТВЕННОЕ ЛИЦО (ПОЛНОЕ ИМЯ)

_____

АДРЕС_____

НОМЕР ТЕЛЕФОНА_____ **РОДСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ**_____

НЕОБХОДИМЫЕ ДАННЫЕ ДЛЯ СВИДЕТЕЛЬСТВА О СМЕРТИ
Required Information for a Death Certificate

СПОСОБ ЗАХОРОНЕНИЯ: ☐ Погребение ☐ Кремация ☐ Пожертвование тела ☐ Вывоз за пределы штата

БЛИЗКИЕ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ:
Имя степень родства, адрес и телефон.

_____

_____

ОРГАНИЗАЦИИ/ОБЩЕСТВА, С КОТОРЫМИ СЛЕДУЕТ СВЯЗАТЬСЯ:

_____

_____

МЕСТО И ВИД УСЛУГИ:
Некоторые семьи предпочитают не проводить похоронную церемонию. Организатор похорон должен уважать и соблюдать все ваши пожелания. Поминальная церемония может стать важным моментом для тех, кто остался в горе. Церемония не обязательно должна быть официальной или дорогой, это время почтить достойно прожитую жизнь.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СЛУЖБЫ:

☐ Похоронное бюро ☐ Церковь ☐ Частный дом ☐ Ложа ☐ Другое

ВИД(Ы) ЦЕРЕМОНИИ: ☐ Памятное служение ☐ Похоронная служба ☐ Церемония прощания

ПРОЩАНИЕ С ТЕЛОМ: ЕСЛИ ДА ☐ Публичное - во время церемонии ☐ Только частное

ДЕТАЛИ ЦЕРЕМОНИИ: (спикер(ы), подборка музыки, музыкант(ы) и т. д.)

_____

_____

_____

ПОЖЕРТВОВАНИЯ В ПАМЯТЬ ОБ УСОПШЕМ МОЖНО НАПРАВИТЬ ПО АДРЕСУ:

_____

_____

НЕКРОЛОГ: ***(Укажите издания или СМИ, в которых будет опубликован некролог. Некоторые издания взимают плату за эту услугу, и ваше похоронное бюро должно вас об этом предупредить).***

_____

ЕСЛИ ТАКАЯ УСЛУГА ПРЕДЛАГАЕТСЯ, ХОТЕЛИ БЫ ВЫ РАЗМЕСТИТЬ НЕКРОЛОГ НА САЙТЕ ПОХОРОННОГО БЮРО БЕСПЛАТНО? ☐ ДА ☐ НЕТ

СПИСОК ЗАДАЧ НА СЛУЧАЙ СМЕРТИ БЛИЗКОГО
Checklist Following A Death

- ☐ Выберите похоронное бюро.
- ☐ Запишитесь на прием к сотруднику похоронного бюро, чтобы договориться о порядке захоронения.
- ☐ Подготовьтесь к визиту, заполнив необходимую информацию для свидетельства о смерти.
- ☐ Выберите способ захоронения умершего.
- ☐ Составьте список тех, кого следует немедленно проинформировать (например, семью, друзей, работодателя, школу). Уведомите их самостоятельно или с помощью доверенного члена семьи/друга.
- ☐ Привлеките членов семьи и друзей к помощи в выполнении различных задач и удовлетворении неотложных потребностей вашей семьи (например, покупка продуктов, уборка, присмотр за детьми, уход за домашними животными и т. д.).
- ☐ Соберитесь с семьей и друзьями, чтобы написать некролог.
- ☐ Уведомите адвоката и/или финансового консультанта покойного.
- ☐ Получите несколько копий свидетельства о смерти. Ваше похоронное бюро окажет вам помощь в этом процессе.
- ☐ Уведомьте страховые компании (включая автострахование), чтобы запросить немедленное расторжение договора и выплату всех полагающихся компенсаций.
- ☐ Изучите информацию о выплатах в случае смерти по любым полисам страхования жизни и от несчастных случаев, а также о любых доходах, причитающихся членам семьи из этих источников.
- ☐ Определите все непогашенные долги или платежи в рассрочку и порядок их погашения. Свяжитесь с отдельными кредиторами для получения дополнительной информации.
- ☐ Если умерший проживал один, сообщите о смерти коммунальным службам и, при необходимости, арендодателю.
- ☐ Отмените доставку газет и запросите в USPS (почтовой службе) переадресацию почты.
- ☐ Необходимый список организаций, которые могут потребовать уведомления о смерти, включая управление социального обеспечения, налоговую службу, департамент транспортных средств, управление по делам ветеранов США, банки и профсоюзы, - находится в разделе "Общая информация" данного справочника.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ
General Information

НУЖЕН ЛИzМНЕ АДВОКАТ? Do I Need a Lawyer?

Возможно, у вас возникнут вопросы, на которые лучше всего ответит юрист по делам наследства и завещаний.

У ВАС МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

- ☐ К кому обращаться по поводу неоплаченных счетов покойного?
- ☐ А что, если завещания нет?
- ☐ Могу ли я жить в этом доме?
- ☐ Можно ли устроить гаражную распродажу?
- ☐ Кто оплачивает коммунальные услуги?
- ☐ Как мне предотвратить кражу отцовских инструментов другими людьми?
- ☐ А что насчет медицинских счетов?
- ☐ А что насчет ипотеки?

ЧТО ТАКОЕ ПРОЦЕДУРА ВСТУПЛЕНИЯ В НАСЛЕДСТВО?

Процедура вступления в наследство — это юридический процесс, в ходе которого суд контролирует распределение имущества, оставленного умершим человеком. Имущество — это все, чем человек владеет и что имеет ценность, например, недвижимое и движимое имущество, а также наличные деньги.

Процедура оформления наследства включает в себя большой объем документов, которые необходимо своевременно подать. Для достижения желаемых результатов оформление наследства должно проводиться с пониманием соответствующих правовых принципов.

Адвокат по наследственным делам может помочь вам избежать многих возможных налоговых ловушек и других проблем, которые могут возникнуть. Кроме того, адвокат может помочь вам подготовить и подать необходимые юридические документы, а также подготовить вас к судебным слушаниям.

Чтобы найти адвоката по вопросам наследства или завещаний , позвоните в Службу по подбору адвокатов при коллегии адвокатов (Bar Association Lawyer Referral Service). Ваша местная коллегия адвокатов поможет вам найти подходящего специалиста:

Oregon	**(503) 684-3763**
	Oregon State Bar Lawyer Referral Service and Modest Means Program
Washington	**(360) 695-0599**
	Clark County Bar Association, Lawyer Referral Service

УХОД ЗА ТЕЛОМ ПОКОЙНОГО
Care of the Body

В момент смерти семья может выбрать анатомическое донорство, захоронение или кремацию. Нет правильного или неправильного выбора, есть только то, что наилучшим образом соответствует пожеланиям покойного или ближайших родственников. Важно отметить, что доверенность Power of Attorney (POA) перестает действовать после смерти. Поэтому у доверенного лица больше нет права решать вопросы, связанные с телом умершего.

АНАТОМИЧЕСКОЕ ПОЖЕРТВОВАНИЕ

Это решение принимается незамедлительно, в момент смерти. Человек может пожертвовать свое тело или тело близкого человека организации, которая принимает такие дары. Обычно договоренности о пожертвовании заключаются до смерти. Учреждения и организации принимают человеческие останки в зависимости от каждого конкретного случая и имеют свои процедуры и обширный процесс опроса, чтобы определить, возможно ли пожертвование. В зависимости от учреждения, анатомическое пожертвование может быть связано с определенными расходами.

КРЕМАЦИЯ - ОГНЕННАЯ ИЛИ ВОДНАЯ

Семьи или отдельные лица выбирают кремацию по разным причинам. Самый простой вариант — прямая кремация, при которой не проводится прощание или церемония в похоронном бюро. Аквакремация — это процесс, при котором вместо огня используется вода.

Семья также может выбрать кремацию с похоронной церемонией, которая проводится в похоронном бюро. Это может включать прощание, одевание и помещение в гроб - в арендованный либо сразу в кремационный. Семьи также могут выбрать кремацию с поминальной службой, которая может проводиться с использованием помещений похоронного бюро или без них. Прах после кремации может как присутствовать, так и отсутствовать на церемонии прощания.

ЗАХОРОНЕНИЕ — ПРЯМОЕ, ТРАДИЦИОННОЕ ИЛИ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ

Похороны обычно проводятся в течение недели после смерти, но в некоторых случаях позже. По закону, хранение тела в холодильнике после 24 часов после смерти обязательно. Бальзамирование не является обязательным по закону, но определяется типом похоронной церемонии, выбранной семьей. Оно требуется, когда тело перевозится авиалиниями или будет захоронено в надземном мавзолее или склепе.

Прямое захоронение не включает в себя прощание, похоронную церемонию или присутствие родственников на кладбище. Похоронное бюро помещает тело в гроб и доставляет его на кладбище.

Традиционное захоронение обычно включают в себя: облачение в одежду умершего, прощание с покойным, похоронную церемонию или церемонию у могилы.

Экологическое захоронение — это более щадящий для окружающей среды способ погребения, при котором тело покойного естественным образом разлагается в земле. Тело не кремируется и не бальзамируется, а также используются биоразлагаемые гробы или саваны. Некоторые похоронные бюро ограничены своей лицензией в отношении предоставляемых услуг.

УХОД ЗА ТЕЛОМ ПОКОЙНОГО
Care of the Body

ЧТО СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ПРИ ВЫБОРЕ РИТУАЛЬНОГО АГЕНСТВА
Things to Consider When Choosing a Service Provider

Совершенно нормально не понимать, что делать дальше, когда умирает близкий. Если вы обдумаете моменты, описанные ниже, вам будет проще выбрать подходящие ритуальные услуги. **Вот несколько вопросов, которые вы можете задать:**

ПЕРВЫЕ МЫСЛИ

- ☐ Какой метод захоронения избрать?
- ☐ Хотите ли вы пригласить на похороны близких и друзей?
- ☐ Взимается ли плата за прощание с телом?
- ☐ Пройдет ли прощание с покойным в похоронном доме?
- ☐ Хотите ли вы провести траурное служение?
- ☐ Где можно провести такое служение?

МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ

- ☐ Поскольку вам, возможно, придётся посетить это место несколько раз, как далеко находится похоронное бюро?
- ☐ Взимается ли плата за транспортировку тела?
- ☐ Как с ними связаться в нерабочее время?

ПОХОРОНЫ/ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПОХОРОНЫ

- ☐ Что входит в пакет услуг по организации похорон?
- ☐ Каков диапазон цен на гробы?
- ☐ Каковы затраты или потребности, связанные с биоразлагаемым контейнером?
- ☐ Включена ли выдача свидетельства о смерти в список услуг?

КРЕМАЦИЯ/АКВАКРЕМАЦИЯ

- ☐ Что входит в пакет услуг по кремации?
- ☐ Какова стоимость контейнера для кремации?
- ☐ Включена ли выдача свидетельства о смерти в список услуг?

Multnomah/Clackamas County & Surrounding Areas Funeral Homes

Affordable Funeral Alternatives	Gresham	97030	503-618-9396
Aftercare Cremation and Burial	Gresham	97030	503-760-3600
Attrell's Newberg Funeral Chapel	Newberg	97132	503-538-2191
Attrell's Sherwood Funeral Chapel	Sherwood	97140	503-625-6515
Bateman Carroll Funeral Home	Gresham	97030	503-665-2128
Canby Funeral Chapel	Canby	97013	503-266-1144
Care Cremation Service	Gresham	97080	503-656-9177
Columbia Funeral Home and Cremation Services	St. Helens	97051	503-397-1154
Cornerstone Funeral Services and Cremation	Boring	97009	503-637-5020
Cornwell Wilsonville Funeral Chapel and Cremation	Wilsonville	97070	503-682-1177
Crown Cremation Services	Portland	97232	503-208-9986
Crown Cremation Services	Salem	97301	503-345-7559
Crown Cremation Services	Tualatin	97062	503-343-5499
Duyck and VanDeHey Funeral Home	Hillsboro	97124	503-645-2040
Estacada Funeral Chapel	Estacada	97023	503-630-3829
Family Memorial Mortuary	Gresham	97030	503-736-0102
Finley Sunset Hills Mortuary	SW Portland	97225	503-292-6654
Fir Lawn Memorial Park and Funeral Home	Hillsboro	97123	503-640-2277
Fuiten, Rose and Hoyt Funeral Home	Forest Grove	97116	503-357-2161
Gethsemani Funeral Home and Catholic Cemetery	Happy Valley	97086	503-659-1350
Gresham Memorial Chapel	Gresham	97080	503-618-8176
Heritage Memorial Cremation Service	SE Portland	97202	503-231-1400
Hillside Chapel	Oregon City	97045	503-656-4285
Holman-Hankins-Bowker and Waud Chapel	Oregon City	97045	503-656-2661
Holman's Funeral and Cremation Service	SE Portland	97214	503-232-5131
Hustad Funeral Home	N Portland	97203	503-286-9663
Lincoln Memorial Park and Funeral Home	SE Portland	97086	503-771-1117

Multnomah/Clackamas County & Surrounding Areas Funeral Homes

Molalla Funeral Chapel	Molalla	97038	503-829-2379
Mt. Scott Funeral Home	SE Portland	97206	503-771-1171
National Cremation Service	Tigard	97223	503-598-9002
Neptune Cremation Service	Happy Valley	97086	971-206-5000
OMEGA Funeral and Cremation Services	SE Portland	97233	503-231-6030
Oregon Cremation Company	Happy Valley	97086	503-235-3104
Peake Funeral Chapel	Milwaukie	97222	503-654-7755
Pegg, Paxson and Springer Funeral Chapel	Beaverton	97005	503-644-1176
River View Cemetery Funeral Home	S Portland	97219	503-246-6488
Riverview Abbey Funeral Home	SW Portland	97219	503-244-7577
Rose City Cemetery and Funeral Home	NE Portland	97213	503-281-3821
Ross Hollywood Chapel and Killingsworth St. Johns Lombard Little Chapel of the Chimes	NE Portland	97213	503-281-1800
Sandy Funeral Home	Sandy	97055	503-668-6015
Skyline Memorial Garden Funeral Home and Cemetery	NW Portland	97229	503-292-6611
Springer and Son Aloha Funeral Home	Beaverton	97007	503-356-1000
Stehn Family Chapels Milwaukie Tribute Center	Milwaukie	97222	503-654-7717
Sunnyside Funeral, Cremation and Memorial Garden	Happy Valley	97086	503-659-1184
Terry Family Funeral Home	N Portland	97227	503-249-1788
Threadgill's Memorial Services	Beaverton	97005	503-526-3952
Tulip Cremation	SE Portland	97209	844-942-4909
Valley Memorial Park and Valley Park Funeral Home	Hillsboro	97123	503-648-5444
Westside Cremation and Burial Services	Beaverton	97005	503-640-9045
Wherity Family Funerals & Cremations	Beaverton	97008	503-885-8242
Wilhelm's Portland Memorial Funeral Home	SE Portland	97202	503-236-4141
Young's Funeral Home	Tigard	97223	503-639-1206
Zeller Chapel of the Roses	NE Portland	97232	503-287-1155

Clark County & Surrounding Area Funeral Homes

All County Cremation and Burial Services	**Vancouver**	**98661**	**360-718-7948**
Brown's Funeral Home and Cremation Services	**Camas**	**98607**	**360-834-3692**
Camas Cremation and Burial Services	**Camas**	**98607**	**360-858-8919**
Cascadia Cremation and Burial Services	**Vancouver**	**98661**	**360-213-2060**
Clark County Cremation and Burial Services	**Vancouver**	**98660**	**360-727-0468**
Davies Cremation and Burial Services	**Vancouver**	**98663**	**360-693-1036**
Evergreen Memorial Gardens Cemetery and Funeral Chapel	**Vancouver**	**98684**	**360-892-6060**
Evergreen Staples Funeral Chapel	**Vancouver**	**98661**	**360-693-3649**
Hamilton-Mylan Funeral Home, Inc.	**Vancouver**	**98660**	**360-694-2537**
Layne's Funeral Services	**Battle Ground**	**98604**	**360-687-3143**
Northwood Park Funeral Home and Cemetery	**Ridgefield**	**98642**	**360-574-4252**
Peaceful Paws Cremations (Pets)	**Vancouver**	**98661**	**360-213-0323**
Straub's Funeral Home Columbia River Cremation	**Camas**	**98607**	**360-834-4563**

ЧТО МОЖНО И ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

Нередко люди, переживающие болезненный период в жизни кого-то из своих знакомых, не знают, что сказать или как поступить. Чтобы лучше понять, что может помочь человеку, переживающему утрату, а что может причинить боль, ознакомьтесь с этими рекомендациями по оказанию уважительной и сострадательной поддержки в случаях утраты близкого или другого травмирующего события.

1. **СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО.** Как правило, если вы говорите большую часть времени, вы не оказываете никакой помощи.
2. **НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СВОЮ ИСТОРИЮ.** Дело не в вас. Избегайте пересказывания собственного болезненного опыта. Каким бы похожим ни казался ВАША история, это не ИХ история. Их опыт уникален и происходит прямо сейчас. Пусть все внимание будет сосредоточено исключительно на них.
3. **ОТПРАВЬТЕ ЗАПИСКУ.** Независимо от того, отправите ли вы её сразу или в течение нескольких месяцев, короткая, но трогательная записка от руки может быть очень важна для человека, пережившего потерю. Сообщение, написанное от руки, можно читать и перечитывать, и, в отличие от звонка или текстового сообщения, оно не требует ответа. Упомяните близкого, которого потеряли, по имени и поделитесь особым воспоминанием о нем.
4. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИЗБИТЫХ ФРАЗ.** Фразы вроде“ это была воля Божья” или “по крайней мере, у него была хорошая жизнь” могут свидетельствовать об отсутствии эмпатии и на самом деле усугублять боль человека, переживающего утрату. Вместо этого признайте утрату и выразите свою скорбь по поводу боли, которую он испытывает. Утверждения, начинающиеся со слов “по крайней мере...”, причиняют боль, потому что уже ничто не исправит случившееся.
5. **БУДЬТЕ КОНКРЕТНЫ.** Предложите конкретную помощь, которая может облегчить повседневные тяготы человека, переживающего утрату. Приготовьте полезный ужин в определенный день, позаботьтесь о присмотре за детьми, отвезите родственников, которые придут в гости, вынесите мусор, пропылесосьте. Простая, практическая поддержка бесценна.
6. **ГОВОРИТЕ ЯСНО, ПО ДЕЛУ.** Человеку, находящемуся в состоянии травмы, просить кого-то о помощи - или очень трудно, или вообще невозможно. Избегайте расплывчатых слов, таких как “позвоните мне, если я могу чем-то помочь”, но вместо этого придерживайтесь конкретных предложений, которые не требуют от человека оценки или принятия решения.
7. **ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ.** Три вещи, которые людям больше всего нужны сразу после смерти или травмы, — это салфетки, вода и туалетная бумага. Когда прибывают члены семьи, друзья и соседи, всем им нужны салфетки и вода. Бутылки с водой избавляют от необходимости использовать стаканчики и убирать за собой. Чем больше людей, тем выше посещаемость туалета, поэтому потребность в туалетной бумаге становится крайне важной.
8. **НЕ ПРИНОСИТЕ ЛАЗАНЬЮ.** Люди, находящиеся в состоянии сильного стресса, обычно не едят, а перекусывают. Возьмите с собой тарелку со свежими фруктами или овощами, сыр и крекеры, кексы или другие закуски, которые не требуют приготовления и уборки (что может добавить стресса).
9. **БУДЬТЕ ЧЕЛОВЕЧНЫМИ.** Когда вы неожиданно встречаете человека, переживающего потерю, просто скажите ему: “Мне очень жаль, что это случилось”. Несколько добрых слов или простое объятие могут принести не сиюминутное, а более глубокое утешение (в отличие от избегания или самого человека или факта его потери, что может усилить у него чувство отчуждения и одиночества).
10. **НЕ ОСУЖДАЙТЕ.** Напомните себе, что каждый человек по-разному реагирует на потерю. Избегайте принимать их гнев или другие чувства на свой счёт. Вместо этого признайте их боль и заверьте их в своей поддержке. Дайте им возможность оставаться наедине с собой.

Для получения дополнительной информации о том, как помочь, посетите сайт *www.whentragedystrikes.org*

ЧТО СКАЗАТЬ ВМЕСТО ЭТОГО

Найти самые сочувственные слова для человека, переживающего горе, часто бывает непросто. Помните, что скорбящий человек хочет, чтобы его видели и слышали таким, какой он есть, а не пытались “исправить” или осудить. Находясь в роли человека, оказывающего поддержку, избегайте предположений и будьте готовы проявить искреннюю заинтересованность в том, что ощущает сейчас скорбящий человек.

Вот несколько полезных советов о том, как поддержать человека, переживающего утрату:

ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ГОВОРИТЬ...

- Я понимаю, что ты чувствуешь.
- Ты в порядке?
- По крайней мере, он прожил долгую жизнь
- Она находятся в лучшем месте.
- Успокойся.
- Все происходит не случайно.
- Время залечит все раны.
- Не чувствуй себя виноватым.
- Позвоните мне, если вам что-нибудь понадобится.
- Нужно быть сильным.

ПОПРОБУЙТЕ ТАКИЕ ВАРИАНТЫ:

- Я здесь, чтобы выслушать.
- Как дела у вас сейчас?
- Я понимаю, это сложно. Хочешь прогуляться?
- Мне очень жаль, что это случилось.
- Нет, ты не сходишь с ума.
- Я принесу вам ужин в четверг.
- Что в нём было такого, чего тебе будет не хватать сильнее всего?
- Я заберу ваших детей из школы на этой неделе.
- Плакать — это нормально.
- Мне бы хотелось узнать больше о ваших чувствах.

РЕАГИРОВАНИЕ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ
Responding to Traumatic Events in an Organization

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ ЛИДЕРОВ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Одним из самых сложных моментов в работе организации является трагедия. В это время у руководителей есть возможность и ответственность отреагировать таким образом, чтобы успешно провести организацию через это событие.

Ниже приведены советы, которые следует учитывать при обеспечении устойчивого лидерства в условиях травмирующего события:

☐ **Получите точную информацию**
- Часто распространяется дезинформация. Убедитесь в точности предоставленной информации.

☐ **Определите тех, кто пострадал от трагедии**
- Это может включать сотрудников, членов семьи и/или свидетелей.

☐ **Обратитесь к семье**
- Выразите свои соболезнования.
- Выясните, какой информацией семья хочет поделиться и с кем.
- Предложите конкретные пути оказания поддержки семье.

☐ **Уведомите всех, кого могла затронуть трагедия**
- Тех, кого это касается в наибольшей степени, рекомендуется уведомить лично или по телефону.
- Обсудите опасения, связанные с социальными сетями, и то, какими новостями можно поделиться с другими.

☐ **Дайте время и пространство для осмысления ситуации**
- Определите в организации безопасное место для сбора сотрудников.
- Предоставьте салфетки, воду и легкие закуски.
- Организуйте дополнительную поддержку - как внутреннюю, так и внешнюю.
- Если вам нужна помощь от TIP, позвоните по телефону (503) 940-7997.

☐ **Предоставьте письменные материалы**
- Полезно предоставить информацию о типичных реакциях на травмирующие события и дать рекомендации о том, как позаботиться о себе
- Укажите соответствующие телефонные номера, по которым ваши сотрудники смогут позвонить в случае необходимости
- Это может включать информацию из вашей программы помощи сотрудникам (Employee Assistance Program)
- Укажите номер телефона 988 - круглосуточной государственной горячей линии по оказанию помощи в кризисных ситуациях (Crisis Lifeline).
- Предоставьте эти ресурсы одновременно всем сотрудникам в письменной форме, чтобы им не приходилось запрашивать их отдельно.

☐ **Составьте план действий**
- При необходимости урегулируйте любые вопросы, касающиеся безопасности.
- Подготовьте план действий на предстоящие дни, но при этом сохраняйте гибкость в том, как эти дни будут развиваться.

☐ **Оказание постоянной информационной поддержки.**
- Сообщайте сотрудникам о том, как переживает трагедию семья
- Сообщите сотрудникам, какую поддержку семье оказывает организация, и как они могут стать частью этой поддержки
- В случае смерти проинформируйте о возможных похоронах или поминальной службе, и каким образом будет почтена память ушедшего человека.
- Продолжайте поддерживать связь с сотрудниками, которые пострадали больше всего.

☐ **Позаботьтесь и о себе тоже**
- Помните, что вы должны быть примером во всем: сосредоточившись на тех, кого вы курируете, не забывайте также заботиться и о себе.

Круглосуточная помощь (503) 940-7997

- **ВОЛОНТЕР(Ы) TIP | TIP VOLUNTEER**_____
- **ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ | AGENCIES**_____
- **ВАЖНЫЕ НОМЕРА | IMPORTANT NUMBERS**_____
- **НАЗВАНИЕ ПОХОРОННОГО БЮРО | FUNERAL HOME NAME**_____
- **ТЕЛЕФОН ПОХОРОННОГО БЮРО | FUNERAL HOME PHONE**_____
- **ПРИМЕЧАНИЯ| NOTES**_____

ЧТО ТАКОЕ TIP?

Программа экстренной помощи при травмах Северо-Западного региона (Trauma Intervention Program NW), основанная в 1992 году, представляет собой группу специально обученных и тщательно отобранных волонтеров, которые оказывают эмоциональную и практическую поддержку жертвам травмирующих событий и их семьям в первые несколько часов после трагедии.

Волонтеры TIP оказывают поддержку семьям и друзьям людей, погибших от: самоубийства, естественной или неожиданной смерти, утопления, в дорожно-транспортных происшествиях, при пожарах и преступлениях, а также свидетелям преступлений и лицам, пострадавших от насилия.

TIP — это некоммерческая организация, зарегистрированная в соответствии с разделом 501(c)3 Налогового кодекса США, и каждое пожертвование не подлежит налогообложению. Услуги предоставляются клиентам и их семьям бесплатно и становятся возможными благодаря пожертвованиям местных органов власти, предприятий и частных лиц.

Волонтеры TIP оперативно реагируют на любые кризисные ситуации 24 часа в сутки, 365 дней в году.

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ: ПОЗВОНИТЕ / ОТПРАВЬТЕ SMS / ОСТАВЬТЕ ГОЛОСОВОЕ СООБЩЕНИЕ 503-940-7997

Вы важны для нас. Мы хотели бы услышать ваше мнение. Пожалуйста, посетите наш сайт, чтобы оставить отзыв, задать вопросы или запросить дополнительные ресурсы. www.tipnw.org

- **Упорядочите свое время.** Создайте распорядок дня, но оставьте место для гибкости.
- **Больше двигайтесь.** Физические упражнения могут помочь уменьшить некоторые из ваших физических реакций.
- **Старайтесь отдыхать.** Вашему организму нужно время на восстановление. Выделите несколько минут в течение дня для отдыха и расслабления. После кризиса сон часто нарушается, поэтому отдых может быть особенно полезен.
- **Питайтесь регулярно, даже если вам этого не хочется.** Старайтесь отдавать предпочтение полезным для вас продуктам.
- **Пейте много воды.** Нашему организму необходимо больше жидкости, когда мы испытываем стресс.
- **Воспоминания-флешбеки — это нормально.** Поймите, что сны и тревожные образы, связанные с произошедшим, — это обычное явление. Со временем их станет меньше.
- **Избегайте чрезмерного употребления алкоголя и наркотиков**
- Возникает соблазн заглушить боль с помощью психоактивных веществ, однако от этого впоследствии становится только больнее.
- **Обратитесь за поддержкой к друзьям и родственникам.** Когда вы описываете произошедшее и свои чувства словами, вам, как правило, легче справиться с ситуацией.
- **Выражайте себя.** Это можно делать в разговорах с другими людьми или ведя дневник.
- **Узнайте, как дела у тех, кто также мог пострадать.** Оказание поддержки другим принесет пользу как им, так и вам.
- **Помните: ваша реакция - это нормально.** Ненормальна сама ситуация.
- **Примите тот факт, что сейчас вы находитесь в состоянии сильного стресса.** В ближайший месяц, особенно если вы позаботитесь о себе, вы будете чувствовать себя намного лучше.
- **Обратитесь за помощью.** Если вы не в состоянии позаботиться о себе, или у вас возникают мысли о самоубийстве, обратитесь за помощью. Признание необходимости в дополнительной поддержке – это признак силы духа.

Если вы читаете это, то возможно вы относитесь к тем, кому пришлось пережить внезапные и неожиданные перемены в вашей жизни, произошедшие в результате самоубийства близкого человека. Возможно вы не знаете с чего начать, или испытываете разные эмоции, связанные с постигшим вас горем. Проходя этот путь, вы столкнетесь с различными, порой очень сильными эмоциями и воспоминаниями о любимом человеке и о том, какое влияние он оказал на вашу жизнь.

Одно я знаю наверняка, что горе обычно случается независимо от того, готовы мы к нему или нет, и есть ли для него место в нашей жизни. Оно проявляется как в предсказуемых, так и в непредсказуемых моментах, в образах и воспоминаниях, которые одновременно могут приносить радость и боль. Горе — это отражение нашей связи с тем, кого (и что) мы потеряли. Позволяя себе горевать, мы отдаем дань этой связи. То же самое относится и к горечи утраты после суицида, и в этом случае, пожалуй, еще важнее позволить себе прожить эти чувства.

ЕСЛИ БОЛЬ УТРАТЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ СУИЦИДА КОСНУЛАСЬ НЕПОСРЕДСТВЕННО ВАС

1. ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ, ПЕРЕЖИВАЯ УТРАТУ - ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО

Хотя горе от потери близкого человека в результате самоубийства иногда может быть непреодолимым, в этот период важно сделать все возможное, чтобы позаботиться о базовых потребностях своего организма: необходимо пить достаточно воды, ежедневно заниматься легкими физическими упражнениями и высыпаться. Попросите других помочь вам: например, вздремнуть, прогуляться на природе или приготовить питательную еду.

2. СКОРБЬ В РЕЗУЛЬТАТЕ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА - ЭТО ДОЛГИЙ ПРОЦЕСС. НЕ НУЖНО ЗАСТАВЛЯТЬ СЕБЯ "ПРОСТО СПРАВИТЬСЯ" С ЭТИМ

Чтобы перестать ощущать сильную и болезненную боль, возникшую вначале, потребуется время. Невозможно (и нет необходимости) ускорить этот процесс. Мы не просто переживаем потерю любимого человека из-за самоубийства, но нам нужно пройти этот путь, а для эмоций нет определенного графика.

3. ДРУГИЕ БУДУТ ПЕРЕЖИВАТЬ ГОРЕ ИНАЧЕ, ЧЕМ ВЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ СТОЛКНУТСЯ С ПОДОБНОЙ УТРАТОЙ

Человеческие отношения уникальны и сложны. Наш опыт переживания потери близкого человека отражает наши индивидуальные отношения с ним. Ни у кого на планете не было с человеком, которого вы потеряли, точно таких же отношений, как у вас. Позвольте себе скорбеть так, как это нужно вам.

4. НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗНАТЬ ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ ПРИШЛО ИСЦЕЛЕНИЕ

Вы можете не знать всего, что привело вашего близкого человека к самоубийству, или не понимать, как жить дальше без него. Но вы всё равно можете исцелиться. Позвольте себе узнавать что-то новое о себе и о ваших отношениях с ушедшим. Это нормально, если со временем ваши мысли в отношении утраты будут меняться. Исцеление возможно, даже если путь к нему пока кажется туманным.

5. ПЕРЕЖИВАНИЕ ГОРЯ МОЖЕТ БЫТЬ ИЗНУРИТЕЛЬНЫМ.
НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ.

В период, когда горе особенно тяжело, физически может казаться, что мы пробежали марафон. Это особенно верно в те моменты, когда вы более полно осознавали свое горе (например, когда вы делились своими чувствами в группе поддержки для людей, переживших потерю близкого человека, или на сеансе терапии). В эти дни обязательно найдите время для отдыха и восстановления. Попросите близких облегчить вашу повседневную нагрузку — например, помочь с делами или поручениями. После потери близкого человека в результате суицида окружающие часто хотят помочь, но могут просто не знать, что именно вам сейчас нужно

6. ВАШЕ ГОРЕ - ЭТО НЕ БРЕМЯ, А ОЖИДАЕМАЯ РЕАКЦИЯ НА ПОТЕРЮ

Мы скорбим, потому что испытываем любовь и привязанность. Нет необходимости извиняться за свою скорбь или за переменчивые эмоции в связи с потерей любимого человека, покончившего жизнь самоубийством.

7. ПРОИЗНОСИТЬ ИМЯ УШЕДШЕГО ИЗ ЖИЗНИ МОЖНО, ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ У ДРУГИХ

Назовите человека по имени, даже если в данный момент только вы один и можете это сделать. Это также поможет другим понять, что говорить о человеке, ушедшим из жизни через суицид, — это нормально, и что вы хотите это делать. Обмен историями и воспоминаниями может быть целительным.

8. ЕСТЬ РЕСУРСЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПЕРЕЖИТЬ ЭТО ГОРЕ

Существует сообщество людей, переживших потерю близкого человека в результате самоубийства, которые хотели бы поддержать вас в этот период скорби. Для получения дополнительной информации о ресурсах, связанных с утратой, посетите сайт **afsp.org/loss.**

-- Doreen Marshall, Ph.D., AFSP, *Eight Things I Know For Sure*

(Дорин Маршалл, доктор философии, “Восемь вещей, *в которых я уверена”).*

ДЛЯ СЕМЬИ И ДРУЗЕЙ
For Family and Friends

Если вы знаете кого-то, кто пережил травмирующее событие, вот несколько общих рекомендаций по оказанию поддержки:

1. **Проявите заботу.** Часто кажется, что человек, переживающий кризис, хочет побыть один, но важно связаться с ним, чтобы дать ему понять, что вы рядом.

2. **Слушайте.** Задайте простой вопрос, например: Как дела“?”, и дайте человеку время ответить. Будьте рядом. Постарайтесь понять и принять то, что переживает человек.

3. **Дайте им понять, что вы сожалеете о случившемся.** Не пытайтесь утешить их, говоря что-то вроде: “Могло быть и хуже”. Это принижает их переживания и может только ухудшить их состояние.

4. **Уважайте их желания.** Если им нужно уединение, не настаивайте на своем присутствии. Хотя сейчас не время заниматься своими делами, сейчас также не время вмешиваться. Дайте им время, а затем свяжитесь с ними снова.

5. **Не пытайтесь всё исправить.** Людям, оказавшимся в кризисной ситуации, нужна забота, а не лечение.

6. **Предложите конкретную помощь.** Вместо "звони, если что-то понадобится», спросите, можете ли вы привезти еду, съездить за покупками или собрать нужную информацию.

7. **Обеспечьте защиту.** У пострадавших может быть нарушено ясное мышление. При необходимости напомните им о необходимости принимать лекарства.

8. **Помогите организоваться**. После пережитого травмирующего события люди часто чувствуют себя дезорганизованными. Помогите им составить список того, что их беспокоит, а затем попросите их расставить приоритеты и определить, что нужно сделать в первую очередь.

9. **Вспоминайте прошлое.** Если кто-то умер, не бойтесь говорить об этом человеке. Предложите понесшему утрату рассказать истории или поделиться теплыми воспоминаниями.

10. **Расширьте историю.** Не пытайтесь умалять или преуменьшать их чувство вины, а вместо этого постарайтесь шире взглянуть на их историю. Вина зачастую дает ограниченный взгляд на общую картину происходящего.

Если вы опасаетесь, что кто-то рядом с вами не способен заботиться о себе, или высказывает мысли о самоубийстве, обратитесь за помощью. **Позвоните в Suicide and Crisis Lifeline по номеру 988 - на экстренную линию по предотвращению самоубийств и оказанию помощи в кризисных ситуациях, или на местную линию экстренной помощи**

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ГОРЕ
Common Misconceptions of Grief

Для большинства людей смерть близкого человека — самое сильное и трудное переживание в жизни. Потеря кого-либо — это универсальный опыт. Многие из тех, кто скорбит, пытаются скрыть свою скорбь и считают, что её нужно подавлять. Теперь мы знаем, что подавление скорби ещё больше дезориентирует нас и повышает риск как эмоциональных, так и физических заболеваний.

Самое распространенное заблуждение, в которое верят люди, заключается в том, что скорбь должна пройти за короткий период, не дольше двух недель. Это в корне неверно. Потеря любимого человека окажет глубокий и очевидный след.

Второе заблуждение заключается в том, что скорбь можно подавить (по крайней мере, в глазах окружающих), используя алкоголь, наркотики или с помощью мистического мышления. Все это неизбежно терпит неудачу. Наши эмоции и их выражение — единственное средство, которое у нас есть, чтобы переориентироваться после серьезных перемен в жизни. Один из самых эффективных способов пережить горе — это выплакаться. А плакать вместе с другими скорбящими - значительно облегчает этот путь.

Третье заблуждение заключается в том, что горе можно пережить в одиночестве. Известный поэт Джон Донн писал: “Ни один человек не остров сам по себе”. Как бы сильно вы ни чувствовали себя подавленным, одиноким или бессильным, ваша потеря — это потеря и для других. Очень важно, чтобы вы не исключали, а вовлекали других в процесс горевания после утраты близкого человека.

Четвертое заблуждение — это попытка избежать боли утраты, внеся изменения в свою жизнь: продав дом, сменив работу, отправившись в длительные путешествия. Все это может быть уместно со временем, но не в период траура. Важно вносить как можно меньше изменений и восстановить привычный распорядок дня.

Пятое заблуждение — это пренебрежение собственным здоровьем. Некоторые доходят до крайности, полагая, что лучший способ почтить память ушедшего — это умереть вместе с ним. Другие же просто перестают уважать себя. Каковы бы ни были ваши причины, вам необходимо заботиться о своем здоровье

Материал предоставлен доктором Гленом Дэвидсоном, кандидатом наук, и подготовлен компанией Twenty-Twenty media, дочерней компанией Dodge Chemical Company, Кембридж, Массачусетс.

10 СОВЕТОВ ПО ПОДДЕРЖКЕ ДЕТЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ СКОРБЬ (***адаптировано из материалов Центра Дуги (Dougy Center))***

Если в жизни знакомого вам ребенка случилась потеря, вы можете задаваться вопросом: „Как я могу помочь?“ Вот несколько основных принципов, о которых важно помнить. Каждый человек и каждая семья переживают горе по-своему, поэтому адаптируйте эти советы под вашу ситуацию:

1. **ГОВОРИТЕ О СМЕРТИ ОТКРЫТО И ЧЕСТНО.** После смерти один из первых вопросов, который задаст родитель, будет: “Как и когда мне рассказать об этом своим детям?” Нет волшебного “правильного времени” для того, чтобы сообщить о смерти близкого человека; правильное время — это то, которое вы сами определите. В целом, мы рекомендуем рассказать им как можно скорее, чтобы они услышали об этом от человека, которому доверяют, а не от других детей или из социальных сетей.

   Найдите безопасное и удобное место и начните с краткого, простого объяснения причины смерти на понятном детям языке. Пусть их вопросы подскажут вам, что еще нужно рассказать.

   Избегайте смягчающих слов, таких как “ушёл из жизни”, “перешёл в другой мир” или “мы потеряли”, поскольку они могут запутать детей. Можно сказать что-то вроде: “Дорогая, у меня очень печальная новость: папа умер. У него случился инфаркт, его сердце остановилось, и врачи не смогли его вылечить”. Хотя произносить эти слова очень тяжело, тем не менее честность и открытость — это лучший первый шаг в помощи детям, которых постигло горе. Это минимизирует путаницу, возникающую из-за дезинформации, и избавляет детей от необходимости тратить свою ограниченную энергию и внутренние ресурсы на попытки понять, что произошло.

   Если человек умер от болезни, например, от рака, то лучше назвать эту причину, а не говорить: “Он очень сильно заболел и умер”. Общие формулировки в такой ситуации могут вызвать тревогу у детей, когда в следующий раз кто-то заболеет простудой или гриппом.

2. **СЛУШАЙТЕ.** Когда ребенок переживает горе, окружающие могут быстро начать давать советы, высказывать мнения и выносить суждения. Наиболее полезно слушать, не осуждая, не интерпретируя и не оценивая. Может возникнуть соблазн преуменьшить значимость происходящего, чтобы „защитить“ детей.

   Иногда лучший ответ — повторить услышанное (это называется “рефлексией”), чтобы они поняли, что их услышали. Например: “Ты очень скучаешь по маме, особенно когда просыпаешься по утрам”.

   Умение выслушать детей, не пытаясь ничего исправить или улучшить, — один из лучших способов помочь им почувствовать, что их слышат и поддерживают. Как только дети поймут, что вы их выслушаете и поймете, они с большей вероятностью обратятся к вам, когда им будет больно или понадобится совет.

3. **БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ К РАЗЛИЧНЫМ СПОСОБАМ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ.** Проявления скорби могут быть разными. Некоторые дети могут тихо плакать и хотеть, чтобы их оставили наедине с самим собой. Другим бывает трудно усидеть на месте или оставаться а одиночестве. Некоторые дети не проявляют свои реакции открыто, что может быть непросто для взрослых, которые хотят поддержать их. Существует множество способов переживания и выражения скорби.

   Люди всех возрастов, переживающие горе, склонны к самокритике: за слезы или за их отсутствие; за чрезмерную стойкость; за то, что слишком много или слишком мало думают о погибшем. Правильного или неправильного способа переживания горе нет. Каждый такой опыт - уникален.

   Вы можете помочь детям (и себе), давая им понять, что все их мысли и чувства сейчас — это нормально. Позволяя им переживать горе по-своему, вы подпитываете в них понимание того, что существует множество способов реагирования, и что им нужно то, что лучше всего сейчас подходит именно им (только если их поведение не причиняет вреда другим или им самим).

4. **Предлагайте выбор.** Дети ценят возможность выбора ничуть не меньше взрослых. Смерть близкого человека может лишить их чувства опоры и контроля. Если же позволить им делать самостоятельный выбор, это поможет им восстановить ощущение собственной силы, предсказуемости и доверия к людям. Такой выбор может быть самым простым и бытовым, например: „Ты хочешь надеть красную футболку или фиолетовую?

   Или он может быть более сложным, таким как участие в памятной церемонии или разбор вещей покойного. Старайтесь по мере возможности привлекать детей к процессу принятия решений. Это поможет им понять, что их ценят, и что они являются важной частью семьи.

5. **ПРЕДОСТАВЬТЕ ДЕТЯМ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ САМОВЫРАЖЕНИЯ.** Некоторые дети будут рассказывать о своих переживаниях, но многие будут выражать себя через искусство, письмо, музыку или творческие игры. Приготовьте цветные карандаши, бумагу, маркеры, краски, глину и другие художественные материалы. Вы можете сами предложить им идеи, например: сделать открытку в память об умершем, создать коллаж из фотографий или написать письмо, но при этом будьте открыты для их собственных идей и проектов. Можно попросить детей рассказать вам о их творчестве, но при этом и уважать их отказ.

   Некоторых детей больше привлекает физическая активность, чем творческое самовыражение, поэтому обязательно выделите им время и место для активных игр, таких как бег на свежем воздухе, спорт или хаотичные творческие занятия с использованием различных материалов.

6. **ВСПОМИНАЙТЕ И ГОВОРИТЕ ОБ УМЕРШЕМ ЧЕЛОВЕКЕ.** Разговоры об умершем человеке и воспоминания о нем могут быть важной частью процесса переживания горя. Можно использовать его имя и поделиться тем, что вы помните о нем. Например, сказать: “Твоей маме очень нравилась эта песня” или “Твой папа готовил самую вкусную пиццу, которую я когда-либо ел”. Упомянув имя умершего, вы даете детям право поделиться своими чувствами и воспоминаниями. Дети часто любят хранить вещи, которые принадлежали умершему и которые имеют для них какое-то значение.

   Что касается фотографий, подумайте о том, чтобы сделать копии и дать их маленьким детям, чтобы они могли носить их с собой, не опасаясь повредить оригиналы. Вместо того чтобы

гадать, какие памятные вещи, одежду или фотографии хочет иметь ребенок, спросите об этом его самого.

Вы можете отмечать с детьми такие важные дни, как день рождения умершего, годовщина его смерти, а также традиционные праздники - такие как День матери, День отца, День благодарения или Новый Год. Вы можете пригласить детей принять участие в посещении могилы, зажигании свечей, приготовлении любимого блюда и обмене воспоминаниями, - и это далеко не полный список.

7. **ОБЕСПЕЧЬТЕ СТАБИЛЬНОСТЬ И РАСПОРЯДОК ДНЯ.** Смерть нередко полностью разрушает привычный уклад жизни, поэтому создание атмосферы безопасности и предсказуемости очень важно для детей. Можно установить распорядок дня, связанный со сном, внеклассными занятиями или приемом пищи. Детям также необходима гибкость. С одной стороны, они должны четко понимать правила (например, "домашнее задание выполняется до 19:00"). С другой стороны, они должны быть уверены: если их потребности изменятся (например, "сегодня мне нужно отдохнуть и вернуться к занятиям позже"), то мир пойдет им навстречу.

8. **ПОМНИТЕ, ЧТО ГОРЕ НЕ ПОДЧИНЯЕТСЯ РАСПИСАНИЮ.** Возможно, вы где-то слышали, что любое горе проходит линейный цикл стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Семьи же в Центре Дуги научили нас, что горе может включать в себя одну, все, либо ни одной из этих стадий, и они не происходят в каком-либо определенном порядке. У горя нет временных рамок, и его проявления меняются на протяжении жизни человека. Помните, что это нормально, если дети продолжают проходить скорбь по мере своего роста и развития.

9. **ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОБРАТИТЕСЬ ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ.** Хотя многие из детей и подростков в конечном итоге возвращаются к прежнему уровню функционирования после смерти близкого человека, все же некоторые потенциально подвержены риску развития у них таких проблем, как депрессия, школьные трудности или тревожность. Хотя друзей, семьи или групп поддержки может быть достаточно для большинства детей, кому-то из них может потребоваться дополнительная помощь.

   Некоторым детям помогает работа с психотерапевтом. Если вы замечаете у ребенка постоянные изменения в поведении, мешающие его повседневной жизни, обратитесь за советом к квалифицированному специалисту в области психического здоровья. Не стесняйтесь спрашивать об их опыте и подготовке в вопросах горевания и утраты, работе с детьми, а также об их подходах и методах лечения.

10. **НАЙДИТЕ ИСТОЧНИКИ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ СЕБЯ.** Если вы воспитываете ребенка, переживающего горе, или поддерживаете его, один из лучших способов помочь — это позаботиться о себе. Найдите надежные источники поддержки. Исследования показывают, что то, как ребенок справляется со смертью, связано с тем, как справляются с ситуацией взрослые в его жизни. Это не значит, что нужно скрывать свое горе от ребенка. Скорее, это значит, что в вашей жизни должны быть люди и занятия, которые станут для вас источником утешения и вдохновения.

Обращаясь за помощью, вы показываете своим детям пример того, как нужно заботиться о себе, и заверяете их, что у вас хватит сил и внимания, чтобы быть рядом с ними.

ДЕТИ И ГОРЕ — РАЗВИТИЕ РЕАКЦИЙ НА ГОРЕ

адаптировано из Dougy Center

Хотя каждый переживает горе по-своему, существуют определенные модели поведения и эмоции, которые дети обычно проявляют в зависимости от уровня их развития. Независимо от возраста ребенка, полезно ознакомиться с возрастными диапазонами, поскольку бывают ситуации, когда шестилетний ребенок задает сложный вопрос, затрагивающий глобальную проблему, а подросток пытается найти физический выход для своего горя. **Ниже приведены примеры реакций, соответствующих возрасту:**

В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 4 ЛЕТ

Типичные ответы

- Плач, раздражительность
- Неспособность отпустить, потребность быть обнятым
- Регресс в поведении — может потребоваться помощь в выполнении заданий, которые ребенок ранее уже освоил.

Способы помочь

- Устанавливайте границы, но в случаях необходимости будьте гибкими.
- Создайте последовательный распорядок дня, чтобы восстановить атмосферу безопасности и предсказуемости, особенно в начале и конце дня.
- Дайте краткое и честное объяснение смерти (Мама умерла“. Ее тело перестало работать”). Используйте слова “мертвый” и “умер”. Избегайте эвфемизмов (смягчающих терминов), таких как "ушел/ покинул нас/ мы потеряли его".

ВОЗРАСТ ОТ 5 ДО 8 ЛЕТ

Типичные ответы

- Нарушения сна, изменения в пищевых привычках.
- Повторяющиеся вопросы: Как? Почему? Кто еще?
- Физические жалобы: боли в животе, головные боли, боли в теле.

Способы помочь

- Объясните причину смерти честно, используя конкретные слова. “У папы перестало работать сердце”. Используйте слова “мертвый” и “умер”. Избегайте эвфемизмов, таких как ушел, покинул нас, мы потеряли его".
- Позвольте детям говорить о случившемся и задавать вопросы.
- Предоставляйте выбор, когда это возможно. “Вашу комнату нужно убрать. Ты хочешь сделать это сегодня вечером или завтра утром?”

ВОЗРАСТ ОТ 9 ДО 12 ЛЕТ

Типичные ответы

- Выражение избыточной энергии через поведение, которое иногда воспринимается как проявление агрессии.
- Трудности с концентрацией внимания, повышенная чувствительность к шуму, свету, движению и переменам.
- Широкий спектр эмоций: ярость, жажда мести, чувство вины, печаль, облегчение и беспокойство.

Способы помочь

- Помогите детям определить людей и занятия, которые помогают им чувствовать себя в безопасности и получать поддержку.
- Соблюдайте распорядок дня и устанавливайте границы, но проявляйте гибкость, когда это необходимо.
- Будьте добрым примером в выражении эмоций и заботе о себе.

ВОЗРАСТ ОТ 13 ДО 18 ЛЕТ

Типичные ответы

- Отстранение от семьи или других кругов поддержки
- Склонность к повышеному риску: употребление наркотиков/алкоголя, безрассудное вождение и т.д.
- Непредсказуемые и порой очень сильные эмоциональные реакции: гнев, печаль, чувство вины, облегчение, беспокойство.

Способы помочь

- Дайте подростку возможность выразить чувства, не пытаясь их изменить, исправить или избавить его от этих чувств.
- Помогите подросткам обращаться за помощью к другим, включая взрослых (семью, друзей, учителей).
- Задавайте открытые вопросы и слушайте без осуждения, интерпретаций, советов или ложного утешения.

Для получения более подробной информации о методах развития, пожалуйста, ознакомьтесь с **ПОЛНОЙ СТАТЬЕЙ ЦЕНТРА ДУГИ, ОТСКАНИРОВАВ QR-КОД.**

DOUGY CENTER

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОЦИАЛЬНЫМ СЕТЯМ

1. **В первую очередь сообщите близким.**

   Сначала сообщите новость близким родственникам и друзьям, лично или по телефону, вместо того чтобы сразу публиковать сообщение в интернете. Если есть возможность, узнайте, где может находиться человек, который получит известие.

2. **Размещение сообщения**

   Сообщить о смерти близкого человека может быть очень тяжело. Нет никаких правил относительно того, сколько информации нужно сообщить, или нужно ли вообще что-то сообщать. Выражайте свои чувства так, как это подходит вам и вашей семье, с уважением к умершему.

   Несколько предложений о том, что можно включить в объявление:

   - Имя покойного и степень вашей родственной связи с ним.
   - Дата, место и причина смерти (по желанию).
   - Фотография любимого человека
   - Дата, время и место проведения любых мероприятий, или обещание сообщить подробности, когда они станут доступны.

3. **Помните, что социальные сети — это общественное пространство, где информация распространяется очень быстро.**

   Подумайте о людях, которые могут прочитать ваш пост, и будьте готовы получить от них ответы. Социальные сети — это общественное пространство; даже при строгих настройках конфиденциальности посты или фотографии могут быть сделаны в виде скриншотов и распространены.

4. **Если вы узнали о смерти**

   Пусть об этом напишут сначала члены семьи и самые близкие люди. Позвольте ближайшим родственникам покойного самим решать - когда, что и как публиковать.

5. **Если вы узнали о смерти в интернете**

   Известие о смерти в социальных сетях может повергнуть в шок. Прочтя эту новость, не торопитесь и дайте себе время прийти в себя. В комментариях к публикации будет вполне уместно выразить соболезнования, скорбь или потрясение. Узнав о случившемся, вы, возможно, захотите связаться с семьей и близкими покойного. Сообщение, телефонный звонок или открытка будут очень кстати, но помните, что семья сейчас может быть раздавлена горем и не готова ответить. Главное — просто дать им знать, что вы рядом.

6. **При публикации информации убедитесь в её достоверности и будьте аккуратны с подробностями.**

   После того, как члены семьи опубликуют сообщение, обратите внимание на то, какая информация была включена или исключена из публикации. Члены семьи могут захотеть сохранить в тайне некоторые подробности смерти.

   Если вы решите разместить сообщение, следуйте примеру семьи и делитесь только теми подробностями, которыми поделились они, и убедитесь, что ваши сведения точны и не содержат домыслов.

УВЕКОВЕЧИВАНИЕ ИЛИ УДАЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ АККАУНТОВ

Вопрос о том, сохранять или нет онлайн-профили покойного, сам по себе непростой, и на него нет правильного или неправильного ответа. Социальные сети могут помочь вам почтить память любимого человека и создать возможность переживать боль утраты вместе с другими на годы, если вы того пожелаете. Пожалуйста, ознакомьтесь с условиями каждой социальной сети в отдельности.

СМИ: ВАШИ ПРАВА The Media: Your Rights

Если вы стали участником происшествия, представляющем общественный интере, вам, возможно, придется общаться со СМИ

У ВАС ЕСТЬ ПРАВО:

- Отказаться от собеседования, даже если оно было согласовано заранее.
- Отказаться от интервью с конкретным журналистом, даже если вы уже дали интервью другим журналистам.
- Исключить детей из числа участников интервью.
- Избегать атмосферы пресс-конференции и общаться только с одним репортером за раз.
- Отказаться отвечать на вопросы ж урналистов во время судебного разбирательства.
- Воздержаться от ответов на вопросы, которые вызывают у вас дискомфорт или которые вы считаете неуместными.
- Вместо интервью - опубликовать письменное заявление через представителя.
- Знать заранее, в каком направлении будет развиваться история о том, как вы стали жертвой преступления
- Предложить в вашем районе организовать для печатных и электронных СМИ вашего района обучение по вопросам взаимодействия с прессой и защиты жертв.
- Перед публикацией запросить проверку ваших цитат.
- Попросить исключить из эфира или публикации оскорбительные фотографии или изображения.
- Выбрать собственного представителя или защитника.
- Выбрать время и место для интервью.
- Запросить конкретного репортера.
- Требовать опровержения, если сообщается неточная информация.
- Провести телевизионное интервью, оставшись в тени, или дать интервью газете без публикации вашей фотографии.
- Изложить свою полную версию событий, связанных с тем, как вы стали жертвой преступления.
- Подать официальную жалобу на журналиста.
- Переживать свою беду в уединении.
- Получать достойное и уважительное отношение со стороны прессы.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ
Community Resources

MEDIA SUPPORT

ПОДРОСТКИ
ADOLESCENTS

Angels In The Outfield 503-313-8122
Общество защиты детей

Children's Home Society of Washington.....360-695-1325
Помощь семьям

Clackamas County Juvenile Department.....503-655-8342
Департамент по делам несовершеннолетних

Clark County Juvenile Justice Center..... 564-397-2201
Центр ювенальной юстиции

Janus Youth Programs..... 503-233-6090
Программы помощи молодежи

Insights Teen Parent Program 503-239-6996
Программа для родителей-подростков

Multnomah County Juvenile Services..... 503-988-3460
Департамент по делам несовершеннолетних

National Runaway Safeline 800-786-2929
Горячая линия для беглецов

New Avenues for Youth 503-224-4339
Помощь молодежи в экстренных ситуациях

SMYRC - New Avenues For Youth 503-872-9664
Ресурсы для сексуальных и гендерных меньшинств

Trevor Project..... 866-488-7386
Горячая линия экстренной помощи
Отправьте SMS со словом «START» на номер....678-678

YouthLine 877-968-8491
Служба экстренной помощи детям и молодежи
Отправьте SMS с текстом «teen2teen» на номер 83-9863

АЛКОГОЛЬ / НАРКОТИКИ
ALCOHOL/DRUGS

Emergency Substance Abuse Hotline 800-662-4357
Помощь при злоупотреблении психоактивными веществами

Al-Anon, Portland 503-292-1333
Сообщество родственников и друзей алкозависимых

Al-Anon, Vancouver 360-693-5781
Сообщество родственников и друзей алкозависимых

Al-Anon Family Services..... 888-425-2666
Служба поддержки семей

Al-Anon & Al-Ateen Services 503-292-1333
Программы взаимопомощи

Alcoholics Anonymous, Portland 503-223-8569
Помощь в преодолении алкозависимости

Alcoholics Anonymous, Vancouver 360-694-3870
Помощь в преодолении алкозависимости

Cocaine Anonymous 503-256-1666
Помощь в преодолении наркозависимости

Families Anonymous..... 800-736-9805
Помощь родственникам и друзьям зависимых

Lifeline Connections..... 360-205-1222
Лечение психических расстройств и зависимостей

Narcotics Anonymous..... 503-345-9839
Помощь в преодолении наркозависимости

Washington State Recovery Helpline 866-789-1511
Экстренная психологическая помощь

ПОМОЩЬ ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ
ANIMAL ASSISTANCE

Animal Aid 503-292-6628
Помощь домашним животным

Bonnie Hays Animal Shelter 503-846-7041
Приют для животных

Clackamas County Animal Control..... 503-655-8628
Служба контроля за животными

DoveLewis Hospital & Support Groups..... 503-228-7281
Ветеринарный центр и социальные программы

House Of Dreams, No Kill Cat Shelter 503-262-0763
Приют для кошек

Meowhaus Cat Boarding & Assistance..... 503-281-0222
Отель и спа-центр для кошек

Multnomah County Animal Services 503-988-7387
Служба контроля и защиты животных

Oregon Humane Society..... 503-285-7722
Служба спасения и защиты животных

Second Chance Companions..... 360-687-4569
Программа поиска дома для питомцев

SW Washington Humane Society..... 360-693-4746
Служба спасения и защиты животных

West Coast Pet Memorial Services 503-885-2211
Ритуальные услуги для питомцев

ПОДДЕРЖКА ПЕРЕЖИВШИХ СМЕРТЬ БЛИЗКОГО
BEREAVEMENT

Brief Encounters **(краткие встречи)**..... 503-334-2564
Поддержка после потери беременности или смерти младенца

Buzzy Bee's..... buzzysbees.org
Финансовая и эмоциональная помощь в связи с потерей ребенка

Clark County Grief Support Services..... 360-703-0300
Служба поддержки переживающих горе

Compassionate Friends..... 877-969-0010
Поддержка и ресурсы в связи со смертью ребенка

Dougy Center for Grieving Children 503-775-5683

..... 866-775-5683
Поддержка и ресурсы в связи со смертью ребенка

First Candle Grief Support Line..... 800-221-7437
Помощь в случае смерти младенца

GriefShare..... griefshare.org
Христианская программа поддержки скорбящих

Now I Lay Me Down to Sleep.....971-206-4405
Памятные портреты для скорбящих родителей

POMC - Parents of Murdered Children 503-656-8039
Группы поддержки и помощь родителям убитых детей

PeaceHealth Hope Bereavement 360-696-5120
Поддержка людей, пережи вающих горе

Sesame Workshop..... sesameworkshop.org
Благотворительные научные и медиа ресурсы для развития детей

Share..... nationalshare.org/oregon
Поддержка после беременности и смерти младенца

Survivors of Suicide Support 503-200-0382
Помощь пережившим попытку суицида

Victim Support Services 855-484-2846
Служба оказания помощи жертвам преступлений

В местных церквах и больницах существует множество групп поддержки для тех, кто переживает смерть близкого человека.

УСЛУГИ С УЧЕТОМ КУЛЬТУРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ
CULTURALLY SPECIFIC SERVICES

Asian Health & Service Center 503-872-8822
Ресурсы для выходцев из стран Азии

AYCO - African Youth & Community Org 971-254-8916
Ресурсы для выходцев из Восточной Африки

Black Family Resource Center 503-284-8000
Ресурсы для чернокожих семей

El Programa Hispano Católico 503-669-8350
Ресурсы для выходцев из стран Латинской Америки

Greater Middle East Center..... 503-234-1541
Ресурсы для выходцев из Ближнего Востока

IRCO 503-234-1541
Общественная организация иммигрантов и беженцев

Native American Youth & Family Center 503-288-8177
Поддержка коренных американцев (индейцев)

Pacific Islander & Asian Family Center..... 503-235-9396
Ресурсы для тихоокеанских островитян и азиатов

Russian Oregon Social Services..... 503-777-3437
Ресурсы для русскоговорящей общины

Slavic & Eastern European Center 971-271-6512
Помощь выходцам из стран Восточной Европы и бывшего Советского Союза

АВАРИЙНОЕ ЗАКРЫТИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДАНИЙ
BOARD UP/RESTORATION

1-800-Board-Up/Kennedy Restoration..... 503-234-0509

BELFOR Property Restoration 503-655-4739
Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций

Cornerstone Disaster Repair 503-295-0108
Ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций

F.I.R.E. Restoration..... 503-305-7285
Ремонт и реконструкция после пожаров и других ЧС

ServPro National Call Center..... 855-769-0656
Горячая линия при чрезвычайных ситуациях

ДОНОРСТВО ТЕЛА И АНАТОМИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ
BODY & ANATOMICAL DONATION

Donate Life Northwest .....registerme.org

OHSU Body Donation 503-494-8302

Medcure: Body Donation..... 866-560-2525

Science Care: Body Donation 800-417-3747

ОБЩЕСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ
Community Resources

РЕСУРСЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
CHILDREN/YOUTH RESOURCES

Cares NW 503-276-9000
Профилактика и лечение в случаях жестокого обращения с детьми

Child Abuse Hotline 800-422-4453
Горячая линия по вопросам жестокого обращения с детьми

Child Protective Services, Oregon 855-503-7233
Служба защиты детей

Child Protective Services, Washington 888-713-6115
Служба защиты детей

Dougy Center for Grieving Children 503-775-5683

..... 866-775-5683
Поддержка детей, переживающих горе

New Avenues for Youth 503-224-4339
Помощь молодежи в экстренных ситуациях

Youth Behavioral Health Navigator 564-888-3086
Поиск ресурсов психологической помощи

YouthLine 877-968-8491
Служба экстренной помощи детям и молодежи
Отправьте SMS с текстом «teen2teen» на номер 83-9863

УСТРАННИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ БИОЗАГРЯЗНЕНИЙ
CLEAN UP/BIO-HAZARD

A.D. Valor Technical Cleaning..... 855-476-4911
Очистка мест происшествий и ликвидация биозагрязнений

Bio-One Crime Scene Cleaning 503-610-4697
Очистка мест происшествий и ликвидация биозагрязнений

BioSweep of Oregon 503-719-6859
Очистка мест происшествий и ликвидация биозагрязнений

ServPro National Call Center..... 855-769-0656
Экстренная уборкая и восстановление жилья

STOP Restoration 844-500-4775
Ликвидация последствий ЧС/восстановление имущества

ОБЩЕСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ
COMMUNITY RESOURCES

Catholic Charities of Oregon..... 503-231-4866
Благотворительная помощь

Catholic Community Services..... 360-567-2211
Ресурсы и поддержка для предоставления убежища

Clackamas County Family Services 503-655-8840
Служба по делам семьи

Clackamas County Mental Health Clinic..... 503-655-8585
Психологическая и психиатрическая помощь

Clackamas Service Center 503-771-7914
Бесплатная социальная помощь

Community Warehouse ..... communitywarehouse.org
Предоставляет и принимает пожертвованную мебель и

Friendly House 503-228-4391
Общественный центр и Служба социальных услуг

Neighborhood House..... 503-246-1663
Службы по работе с молодежью и семьями округа Малтнома

Northwest Family Services 503-546-6377
Программы для молодежи, родителей, финансы, поиск работы

Oregon Department of Human Services.....503-945-5600
Служба социальной помощи

Portland Grief House ..... griefhouse.org
Ресурсы и группы поддержки для переживающих утрату

Street Roots 503-228-5657
Услуги для бездомных и малоимущих

ОБЩЕСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА
COMMUNITY SUPPORT

CaringBridge .....caringbridge.org
Онлайн поддержка в период болезни, травмы или лечения

Catholic Community Services..... 360-567-2211
Ресурсы и поиск жилья для бездомных и семей

Get Well Packages..... spoonfulofcomfort.com
Подарочные наборы для выздоровления и поддержки

Haven Rose Foundation .....havenrosefoundation.org
Ресурсы и помощь семьям после смерти ребенка

Household Item Pick Up..... 800-775-8387
Бесплатный вывоз бытовых предметов

Lotsa Helping Hands ..... lotsahelpinghands.com
Онлайн-платформа для оказания помощи

RESOURCES

Meal Train ..... mealtrain.com
Онлайн-сервис доставки еды и другая помощь

Meals on Wheels ..... ccmow.org | mowp.org
Доставка еды нуждающимся на дом

Raise for Rowyn .....raiseforrowyn.org
Финансовая помощь для покрытия расходов на похороны ребенка

The TEARS Foundation.....thetearsfoundation.org
Финансовая помощь для покрытия расходов на похороны ребенка

ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ ОТ ПРЕСТУПЛЕНИЙ И ЗАПРЕТИТЕЛЬНЫЙ ОРДЕР
CRIME VICTIM ASSISTANCE & RESTRAINING ORDER

Clackamas County Victim Assistance 503-655-8616
Помощь жертвам преступлений

Clark County Victim Assistance 564-397-2261
Помощь жертвам преступлений

Legal Aid Services of OR, Family Law..... 503-224-4086
Бесплатная юридическая помощь

Lutheran Community Services 206-901-1685
Помощь населнию в экстренных ситуациях

ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ
CRISIS SERVICES

Call to Safety Crisis Line..... 888-235-5333
Экстренная помощь в экстренных ситуациях

Catholic Community Services..... 360-567-2211
Социальная и гуманитарная помощь малоимущим

Child Abuse Hotline 800-422-4453
Горячая линия по вопросам жестокого обращения с детьми

Clackamas County Crisis Line 503-655-8585
Линия экстренной помощи

Clackamas County Mental Health Clinic..... 503-655-8585
Психиатрическая клиника

Clark County SW Washington Crisis Line 800-626-8137
Линия экстренной помощи

Lifeline Connections..... 360-205-1222
Лечение психических расстройств и зависимостей

Multnomah County Behavioral Health..... 503-988-4888
Центр психического здоровья

National Alliance on Mental Illness 800-950-6264
Национальный альянс по психическим заболеваниям
Отправьте SMS со словом «друг» на номер 62640.

Oregon Child Abuse Hotline 855-503-7233
Горячая линия по вопросам жестокого обращения с детьми

Rainier Springs..... 360-356-1890
Лечение психических расстройств и зависимостей

Unity Center for Behavioral Health 503-944-8000
Центр поведенческого здоровья

Washington County Crisis Line 503-291-9111
Линия экстренной помощи

Washington County La Linea de Crisis..... 503-294-9111
Срочная психологическаа помощь

Washington State Department of Children & Youth .....
..... 888-713-6115
Департамент по делам детей и молодежи штата Вашингтон

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ
DOMESTIC VIOLENCE

Call to Safety Crisis Line 888-235-5333
Помощь в экстренных ситуациях

Clackamas Women's Services 888-654-2288
Служба поддержки женщин

Gateway Center for Domestic Violence..... 503-988-6400
Помощь жертвам домашнего насилия

National Domestic Violence Hotline 800-799-7233
Национальная горячая линия по вопросам домашнего насилия

Portland Men's Resource Center 503-235-3433
Психологическая помощь мужчинам

Raphael House of Portland 503-222-6222
Помощь пострадавшим от домашнего насилия

Salvation Army, West Womens 503-731-3900
Армия спасения - помощь женщинам

Volunteers of America, Home Free..... 503-771-5503
Помощь пострадавшим от домашнего и сексуального насилия и секс-траффикинга

Washington State Coalition Against Domestic Violence .....
..... 206-389-2515
Помощь пострадавшим от домашнего насилия

YWCA Clark County SafeChoice..... 360-695-0501
..... 800-695-0167
Программа защиты от домашнего насилия

YWCA of Portland Survivor Services 503-294-7400
Помощь пережившим домашнее и сексуальное насилие

ОБЩЕСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ
Community Resources

ЗАПАСЫ НА СЛУЧАИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ (ЧС)
EMERGENCY SUPPLIES

American Red Cross, Portland 503-284-1234
Предотвращение и облегчение страданий

American Red Cross, SW Washington..... 360-553-3619

Francis Center..... 503-775-6784
Экстренная финансовая и социальная помощь для малоимущих

St. Vincent DePaul, Portland 503-235-8431
Экстренная социальная помощь в ЧС

St. Vincent DePaul, Vancouver 360-694-5388
Экстренная социальная помощь в ЧС

Salvation Army, Portland..... 971-340-4010
Гуманитарная и духовная поддержка

Salvation Army, Vancouver..... 360-892-9050
Гуманитарная и духовная поддержка

SnowCap..... 503-674-8785
Одежда и продукты питания в экстренных случаях

ВИЧ/СПИД
HIV/AIDS

Cascade AIDS Project, Portland 503-223-5907
Помощь больным СПИДом

Cascade AIDS Project, Clark County 360-750-7964
Помощь больным СПИДом

Partnership Project 503-230-1202
Медико-социальная программа поддержки ВИЧ-инфицированных

МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ
HOSPITALS

Adapt+ Behavioral Health Clinic..... 360-696-5300

Adventist Health Portland..... 503-257-2500

Kaiser Permanente Sunnyside 503-813-2000

Legacy Emanuel Medical Center 503-413-2200

Legacy Good Samaritan Medical Center 503-413-7711

Legacy Salmon Creek Medical Center 360-487-1000

Legacy Meridian Park Medical Center 503-692-1212

Legacy Mt. Hood Medical Center..... 503-674-1122

Legacy Randall Children's Hospital..... 503-276-6500

OHSU Doernbecher Children's Hospital..... 503-346-0640

OHSU Hospital 503-494-8311

PeaceHealth SW Medical Center 360-256-2000

Providence Portland Medical Center 503-215-1111

Providence Milwaukie Hospital..... 503-513-8300

Providence St. Vincent Medical Center 503-216-1234

Providence Willamette Falls 503-656-1631

Rainier Springs..... 360-356-1890

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ
LEGAL

Clark County Volunteer Lawyers Program .. 360-695-5313
Бесплатная юридическая помощь

Disability Rights Oregon 503-243-2081
Защита прав людей с инвалидностью

Legal Aid Services of Oregon 503-224-4086
Бесплатная юридическая помощь

Oregon Elder Law 503-284-6778
Юридическая помощь пожилым и людям с инвалидностями

Oregon Law Center 800-672-4919
Бесплатная юридическая помощь

ЛГБТКИА+
LGBTQIA+

Friendly House 503-228-4391
Общественный центр и агентство социальных услуг

Metropolitan Community Church 503-281-8868

Q Center..... 503-234-7837
Центр сообщества ЛГБТК+

SAGE - LGBTQ+ Elders 877-360-5428
Пожилые представители ЛГБТК+ сообщества

SMYRC - Sexual & Gender Minority Youth Resource Center 503-872-9664
Ресурсный центр для молодежи, принадлежащей к ЛГБТК+

СУДЕБНО-МЕДИЦИНСКИЙ ЭКСПЕРТ
MEDICAL EXAMINER

Clackamas County ME Office 503-655-8380

Clark County ME Office 564-397-8405

Multnomah County ME Office 503-988-0055

Washington County ME Office 503-846-3575

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
MENTAL HEALTH

Adapt+ Behavioral Health Clinic..... 360-696-5300
Клиника ментального здоровья

Cascadia Health..... 503-674-7777
Клиника ментального здоровья

Clackamas County Crisis Line 503-655-8585
Помощь в экстренных ситуациях

Clackamas County Mental Health Clinic..... 503-655-8585
Клиника ментального здоровья

Clark County SW Washington Crisis Line..... 800-626-8137
Помощь в экстренных ситуациях

Columbia River Mental Health 360-993-3000
Клиника ментального здоровья

Community in Motion..... 360-694-6577
Предоставление бесплатного транспорта

Lifeline Connections..... 360-205-1222
Лечение психических расстройств и зависимостей

Multnomah County Mental Health 503-988-4888
Лечение психических расстройств и зависимостей

National Alliance on Mental Illness 800-950-6264
.....TEXT “friend” to 62640
Помощь людям с психическими расстройствми

New Narrative Integrative Mental Health..... 503-726-3742
Социальная и психологическая помощь

Providence Behavioral Health Services 503-215-7080
Клиника ментального здоровья

Unity Center for Behavioral Health 503-944-8000
Медицинский центр ментального здоровья

Rainier Springs..... 360-356-1890
Психиатрическая клиника

ПОЛИЦИЯ
POLICE

Emergency служба экстренного реагирования **911**

Camas Police Department 360-834-4151

Clackamas County Sheriff’s Office 503-655-8211

Clark County Sheriff’s Office 360-397-2211

Gresham Police Department 503-618-2318

Lake Oswego Police Department 503-635-0238

Multnomah County Sheriff’s Office 503-988-4300

Portland Police Central Precinct 503-823-0097

Portland Police East Precinct 503-823-4800

Portland Police North Precinct 503-823-5700

Vancouver Police East Precinct..... 360-487-7500

Vancouver Police West Precinct..... 360-487-7355

ОБЩЕСТВЕННЫЕ РЕСУРСЫ
Community Resources

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ
SENIORS

Area Agency on Aging & Disabilities of SW Washington
..... 888-637-6060
..... 360-735-5720
Агенство по делам пожилых людей и инвалидов

Alzheimer's Association 800-272-3900
Ассоциация по борьбе с болезнью Альцгеймера

Clackamas County Aging & Disability 503-650-5622
Управление по делам пожилых людей и инвалидов

Elder Care 800-677-1116
Программа поддержки пожилых людей

Oregon Elder Law..... 503-284-6778
Помощь пожилым людей и лицам с ограниченными возможностями

Lutheran Community Services 206-901-1685
Помощь населению в экстренных ситуациях

Multnomah County Aging & Disability..... 503-988-3646
Управление по делам пожилых людей и инвалидов

Multnomah County Family Caregiver Support Program .....
..... 503-988-3646
Помощь лицам, осуществляющим бесплатный уход за членами семьи

Salvation Army Silvercrest Housing 503-236-2320
Субсидируемое жилье для пожилых

Senior Loneliness Line 503-200-1633
Помощь пожилым людям, страдающим от одиночества

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ
SEXUAL ASSAULT

Call to Safety Crisis Line..... 888-235-5333
Позвоните на горячую линию по оказанию помощи в экстренных ситуациях

Lutheran Community Services 206-901-1685
Помощь населению в экстренных ситуациях

Victim and Survivor Services..... 503-988-3222
Служба помощи жертвам и пострадавшим

ПРИЮТЫ
SHELTERS

Immediate Shelter Inquiries **211**
..... 866-698-6155
Срочные запросы о предоставлении приюта

Bradley Angle, for Women & Children 503-235-5333
Помощь женщинам и детям, пострадавшим от сексуального и домашнего насилия

Call to Safety Crisis Line..... 888-235-5333
Горячая линия в экстренных ситуациях

Janus Youth Programs..... 503-233-6090
Программы помощи молодежи

Ticket Home Program 503-488-7757
Воссоединение с семей, диновременная транспортная помощь

Vancouver Emergency Shelter 360-695-9677
Временное жилье в экстренных ситуациях

СВДС - СИНДРОМ ВНЕЗАПНОЙ ДЕТСКОЙ СМЕРТИ
SIDS - SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME

Brief Encounters (краткие встречи)..... 503-334-2564
Поддержка после потери беременности или смерти младенцаath

First Candle Grief Support Line 800-221-7437
Поддержка после СВДС и других случаев смерти младенцев во сне

Hayden's Helping Hands..... haydenshelpinghands.com
Поддержка/финансирование после рождения мертворожденного ребенка

Now I Lay Me Down to Sleep..... 720-283-3339
Памятные портреты для родителей после смерти младенца

RESOURCES

САМОУБИЙСТВО
SUICIDE

Emergency служба экстренного реагирования **911**

Lines for Life **988**
Горячая линия по предотвращению самоубийств

American Foundation for Suicide Prevention 988
Фонд предотвращения самоубийств

Foundation for Suicide Prevention 988
Горячая линия в экстренных ситуациях

Clackamas County Crisis Line 503-655-8585
Психологическая помощь

Clackamas County Mental Health Clinic 503-655-8585
Предотвращение самоубийств, психологическая поддержка

Clark County SW Washington Crisis Line 800-626-8137
Помощь в экстренных ситуациях

Kristin Brooks Hope Center 800-442-4673
Предотвращение самоубийств, психологическая поддержка

Multnomah County Mental Health 503-988-4888
Психологическая и психиатрическая помощь

National Suicide Prevention Lifeline 800-273-8255
Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств

Survivors of Suicide Support Group 503-200-0382
Поддержка переживших попытку самоубийства

Teen Line 800-852-8336
Телефонная линия для подростков Отправьте SMS со словом «TEEN» на номер 83-9863 Звоните с 18:00 до 22:00 по тихоокеанскому времени каждый вечер; Отправляйте SMS с 18:00 до 21:00 по тихоокеанскому времени каждый вечер.

Trevor Project 866-488-7386
Горячая линия экстренной помощи
Отправьте SMS со словом «START» на номер....678-678

ВЕТЕРАНЫ/ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ
VETERANS/MILITARY

Veterans Crisis Line **988**
..... ТЕКСТ 83-8255
Линия помощи ветеранам в экстренных ситуациях

Lines for Life Military Help Line 888-457-4838
Помощь военнослужащим в экстренных ситуациях

Transition Projects for Veterans 855-425-5544
Проекты по адаптации ветеранов

Veteran Combat Call Center 877-927-8387
Помощь ветеранам боевых действий

Willamette National Cemetery 503-273-5250
Национальное кладбище

УТИЛИЗАЦИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ И ПРЕПАРАТОВ
Medication and Drug Disposal

СЛЕДУЙТЕ ИНСТРУКЦИЯМ НА ФЛАКОНЕ/УПАКОВКЕ

- Обратите внимание на инструкцию по утилизации лекарств на флаконе
- На этикетке может быть указано, что лекарства можно выбросить в мусорное ведро; либо измельчить и смешать с каким-либо веществом и утилизировать
- Смывать лекарства в унитаз больше не рекомендуется

ПРОГРАММЫ ПО УТИЛИЗАЦИИ МЕДИКАМЕНТОВ

- Узнайте о способах утилизации медикаментов, позвонив в службу вывоза бытового мусора и переработки отходов вашего города или округа
- Контейнеры для сбора рецептурных препаратов есть во многих отделениях правоохранительных органов
- Узнать о программах утилизации медикаментов можно позвонив в аптеку

УТИЛИЗАЦИЯ РЕЦЕПТУРНЫХ МЕДИКАМЕНТОВ

- Достаньте лекарство из оригинальной упаковки, измельчите и смешайте с кофейной гущей или наполнителем для кошачьего туалета
- Переложите в герметичный пакет или другую пустую емкость, чтобы предотвратить протекание или разрыв мусорного пакета
- Выбросьте емкость в мусорный контейнер
- Сотрите всю личную информацию на флаконах с лекарствами, чтобы сохранить конфиденциальность информации о вашем здоровье

DEA DIVERSION CONTROL DIVISION

Отдел контроля за незаконным оборотом лекарств Управления по борьбе с наркотиками (DEA) Отсканируйте этот QR-код с датой Национального дня сбора рецептурных лекарств.

DEA DIVERSION CONTROL DIVISION

Scan this QR Code to find your local National Prescription Drug Take Back Day.

CLACKAMAS COUNTY CRISIS LINE
(503) 655-8585
Предоставляются переводчики

WASHINGTON COUNTY CRISIS LINE
(503) 291-9111
Предоставляются переводчики

CLARK COUNTY SW WASHINGTON CRISIS LINE
(800) 626-8137

SKAMANIA COUNTY
(509) 427-3850

MULTNOMAH COUNTY CRISIS LINE
(503) 988–4888
Предоставляются переводчики

Если вам нужна срочная помощь, но вы не уверены, к какому округу относитесь, то позвоните на любую из указанных линий экстренной помощи.

ЛИНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ
(888) 457-4838 Нажмите 1
или отправьте SMS на номер 83-8255

LINES FOR LIFE (горячая линия психологической помощи)
(800) 273-8255 (24/7, 365 дней в году)
или: звоните/отправьте SMS на номер 888

СПРАВОЧНИК TIPNW ПО РЕСУРСАМ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

ПОДДЕРЖКА В НУЖНЫЙ МОМЕНТ

CITIZENS HELPING CITIZENS IN CRISIS

BOARD OF DIRECTORS

KARYN VINCENT
BOARD CHAIR
Retired, Senior Head
Global Industry Standards CFA Institute

LEANN DODGE
BOARD SECRETARY
Agent
State Farm Insurance

JANETTE TRUSSELL
BOARD TREASURER
Retired
Accountant

BILL BIGGS
Retired, Vice President
Biggs Insurance Services

BRIAN MARTINEK
Executive Director
Northwest Regional Re-Entry Center

JOHN NOHR
Chief
Clark-Cowlitz Fire & Rescue

JUNE VINING
Executive Director/CEO
Trauma Intervention Program NW

KIM HAMLIK
Vice President
Northwest Precision Tool

MIKE GLENN
Retired
Portland Fire & Rescue

TIP ADVISORY COMMITTEE

AJ JACKSON
Chief
Port of Portland Fire

AMY RUONA
Mental Health Supports & Services
Portland Public Schools

BEN PITTS
CEO
A.D. Valor Technical Cleaning

BOB DAY
Chief
Portland Police Bureau

BRENNAN BLUE
Chief
Vancouver Fire Department

CATHY PHELPS
Chief Deputy
Clackamas County Medical Examiner's Office

CRAIG COLLINS
Owner
Portland Cremation Center & Mortuary Services

DERIK MINARD
Chief
Gresham Fire Department

GALLI MURRAY
Suicide Prevention Coordinator
Clackamas County

GEORGE BURKE
Chief
Lake Oswego Police Department

GREG LONDO
CEO
A.D. Valor Technical Cleaning

GREG PHILO
Owner & Founder
F.I.R.E. Restoration

HYTHUM ISMAIL
Sergeant
Portland Police Bureau

JAMES LOVELAND
Senior Director
Portland Public Schools

JASON WALLIS
Chief
Port of Portland Police

JIM PRICE
Chief
Hoodland Fire District #74

JOHN HORCH
Sheriff
Clark County Sheriff's Office

JON HARRELL
Director
Lake Grove Fire District

KATHY WENTZ-PHELPS
Owner & Funeral Director
OMEGA Funeral & Cremation Services

KIMBERLY DILEO
Chief Medicolegal Death Investigator
Multnomah County Medical Examiner's Office

KRIS ARTMAN
Assistant Chief
Lake Oswego Fire Department

LINDSAY FISHER
President
Evergreen Funeral & Memorial Gardens

LORIANNE FIEDLER
BSA Compliance Specialist
Bank of the Pacific

MARCUS MENDOZA
Chief, Estacada Police
Lieutenant, Clackamas County Sheriff's Office

NICK BROWNE
Chief
Clackamas Fire District #1

NICOLE MORRISEY O'DONNELL
Sheriff
Multnomah County Sheriff's Office

ROB MATHIS
Chief
Port of Portland Fire

SEAN DUMAS
Commander
Vancouver Police Department

TRAVIS GULLBERG
Chief
Gresham Police Department

TROY PRICE
Chief
Vancouver Police Department

WENDY SILVERTHORNE
Consultant
SMART Team

TIP NW
TRAUMA INTERVENTION PROGRAM NORTHWEST

OFFICE: (971) 666-9958
P.O. BOX 97, TROUTDALE, OR 97060