

自分の力量を越えた支援を必要とする人に関わっていることを、如何にして知るか？

リファー目的のために、専門家のリファー先リストを作っておくことが肝要である。他の熟練した擁護者や専門家からスーパーヴィジョンを得るということもよい考えである。以下は、被害者をいつ専門的カウンセラーにリファーするかを知るためのガイドラインである。

専門的援助が必要になるときを知る

悲嘆という感情は非常に苦痛であるため、「狂ってしまう」と感じ、これに対処するための援助を必要とする人もいる。概して、嘆き悲しんでいる人がそう感じながら泣く場合、感情表現のためのはげ口（親友、家族、日記、など）を見つけて、悲嘆の過程を避けようとするよりもその過程を「共に行く」こと。最終的には解決が訪れるだろう。しかし、犯罪のサバイバーとの関わりによってスキルを身につけたグリーフセラピストからカウンセリングを受けることは、ほぼ全ての被害者にとって素晴らしい選択である。

以下は、予想される悲嘆の特徴で、一般には医学的または心理療法的援助の必要性を示唆しないと思われるものである。

- 予期されない期間にわたって泣くことで、これが数ヶ月、あるいは数年にもわたって再現することがある（悲嘆発作）。
- 時折の、故人についての幻覚ないしは夢。
- 愛する者の喪失についての、一定期間続く焦点の定められない怒り。
- 一定期間続く食欲の喪失と睡眠困難で、顕著な体重減少ないしは疲弊が起こるほどに長くは続かないもの。
- 故人に関する「事柄」について、何をすべきかを決定することの困難。
- 後悔の念と死への願望で、自殺や殺人を犯す計画よりも、むしろ対処への合理的計画を伴うもの。
- 喪失に関連した事柄への恐れと、その回避。たとえば、運転に関する不安、または衝突の場面を避けること。
- 故人の形見の箱を持ち続けたいという願望。ただし、形見に「魔術的」意味を添えたりはしない。

一方、以下は、医者による診察と同様に、個人、集団、家族療法が用いられるべきことを示唆する兆候であるかもしれない。

- 強い鎮静剤の継続的使用。対処のためアルコールやドラッグを新しく、あるいは、増量して使用すること。
- 悲嘆症状の欠如、また、全ての情動的反応の麻痺。
- 体重減少や疲弊など明らかな身体的変化をもたらす、摂食ないしは睡眠の困難。
- 死への願望に対する専心で、自殺や殺人を実行する計画を含む。
- 故人がまだ存在し続けているという感覚で、たとえば、自分の体の中に存在しているという感覚。
- 故人の形見に魔術的な意味を付与する。たとえば、故人の部屋を衝突前のように保ち、その部屋に故人の「存在」を感じることに。
- 幻覚や夢がいつもあり、かつ正常な機能を妨げるほどまでに進行していること。
- 合理的ではない罪悪感への専心
- 恐れがパニックに近づいており、それがずっと当人を動揺させ続けている。
- 身体的症状が頻繁であること。たとえば、震え、過度の発汗、息苦しさないし窒息感、頻繁な呼吸促迫、めまい、失神、いつもよりひどい頭痛、胃腸の問題、などの症状が。

これらの症状のうちいくつかを経験している家族成員や友人は、自分に厳しくすべきではない。彼らには助けが必要なのだから。経験された喪失を扱うのは非常に難しく、もし必要であれば、あらゆる支援手段が用いられるべきである。

専門的援助を必要としている人の最も一般的な症状は、進行する消耗性の罪悪感である。最も一般的な糸口は、被害者が何が起こったかを話すのを聞くことから得られる。ほとんどの被害者はその話を一度ならず何度も話す必要があるが、その話は時間がたつにつれて変わる。話の異なった部分が扱われたり、新しい部分が思い浮かんだりするからである。話が時を重ねても全く同じであり、語ることが解放するというより意気消沈させることに同程度の力を持っているとすれ

ば、その被害者はおそらく、動くのを手伝ってもらうために専門家のケアが必要である。

人にカウンセリングを受けさせるのは難しいことである。彼らは気分良く感じることにまだ準備ができていないかもしれないからである。次のように言ってみよう。「私には明らかにあなたを助けられるスキルがなくて残念です。それに、あなたが来る日も来る日も同じように感じているのを見るのは辛いことです。他の方々が助けになったと言っている3人の専門的カウンセラーの名をあなたにご紹介したいのですが」

PTSD

歴史的には、戦闘に赴いた兵士たちや重傷を負った個人など、直接にトラウマを負った人だけが PTSD を発達させると信じられてきた。現在、研究の結果は、殺された者、怪我を負った者の家族もまた PTSD の症状に陥りやすいことを示している。当然、あなたにメンタル・ヘルス・カウンセラーとしての資格がなければ、あなたに診断することはできない。しかし、あなたがそれを適切と考えるなら、あなたは以下の PTSD の症状を被害者に教えることもあろう。被害者がいくつかの PTSD の症状を持っている場合には、PTSD の治療に特別な技能を持つ専門家とのカウンセリングから彼らが恩恵を受けるだろう、と示唆することもあるだろう。

(訳者註： 以下この項については省略。DSM-…に載っている通りである。)

自殺

自殺について言及する人は誰でも重大に扱われるべきである。悲嘆にくれる人のほとんどは、時折、情動的な痛みから逃れるため、あるいは、亡くなった愛する人と一緒になるために、死ぬことを望む。殺すこと、殺されることを望む人はほとんどいない。これは、ほとんどの自殺に追加される要素である。「死にたいんです」という言明は、たいてい「私はこの恐ろしい状況から離されたい」ということを意味している。これは、被害者擁護者が死への願望に対するどんな言及も、死への願望を示唆するどんな行動をも探るためである。こうした行動の例として、まるで死の練習のように、大事なものを譲り渡してしまうことなどがあげられる。

潜在的自殺者に尋ねるための質問：

(訳者註： 以下この項についても省略。一般書からの紹介が中心となっている。)