

## Доповнення до управління відповідями

### Активне встановлення контакту

- **Співчуття і Турбота**
  - Я певною мірою розумію, що ви відчували у той момент. Я радий, що ви звернулись за підтримкою аби впоратись з усім, що відбувається.
- **Рефлексія і Визнання**
  - Не дивно, що ви відчуваєте себе пригніченим і напруженим. Цілком зрозуміло, що вам здається, що це занадто.

### Дослідження

- **Надання простору**
  - Ви згадали, що СПИСОК СУЧАСНИХ СТРЕСОРІВ – це кілька стресових речей, які зараз відбуваються. Чи можете ви розповісти мені більше про те, які відчуття викликають у вас ці стресові фактори?
- **Поточні тригери або попередня подія**
  - Я розумію, про що ви говорите. Чи могли б ви сказати, що коли це сталося, саме це спонукало вас подумати про самогубство сьогодні?

### Оцінка безпеки

- **Чи думаєте ви про самогубство?**
  - Враховуючи все, що відбувається, у вас були думки про самогубство?
- **Чи думали ви про самогубство останні 2 місяці?**
  - Дякую, що поділилися цим зі мною. Я радий, що ви прийшли сюди щоб спробувати та не вдаватися до самих дій. Як довго у вас були такі думки?
- **Ви коли-небудь намагалися вбити себе?**
  - Ви згадали, що намагаєтесь впоратися з цим вже деякий час, це виснажливо. Чи ставало вам коли-небудь так погано, що ви намагалися покінчити із власним життям?
- **Суїцидальне бажання**
  - Це звучить як так зване відчуття ізоляції. Ви можете розповісти мені більше про це?
- **Здатність до самогубства**

- Я розумію, про що ви говорите: це занадто важко, навіть нестерпно. Коли у вас з'являються такі думки, чи вдається ви до розробки плану самогубства?
- **Суїцидальний намір**
  - Мене хвилює те, що ви говорите, ІМ'Я. Схоже, ви говорите, що план безпеки може не допомогти, бо вам байдуже, якщо ви постраждаєте.
- **Буфери та Зв'язки**
  - Я розумію, що вони дуже важливі люди для вас. Схоже, що вони можуть бути частково причиною, через яку ви змогли утриматись від дій відповідно до своїх думок?

## Неминучий ризик

- **Розпізнавання неминучого ризику**
  - З того, що ви говорите, здається, що ви відчуваєтеся настільки спустошеним через те, що трапилося, що ви навіть не впевнені, що можете утриматись від дій відповідно до своїх думок. Я маю рацію?
- **Зберігати спокій і Співпрацювати**
  - Відчуття, що у вас не залишилось варіантів, може бути жахливим і нищівним. Я радий, що ви вирішили зв'язатись з нами сьогодні, і я хотів би допомогти вам, наскільки це можливо.
- **Ініціювання порятунку**
  - Я знаю, що ми говорили про те, щоб надіслати вам якусь допомогу сьогодні, і ви сказали, що вагаєтеся щодо цього. Я зовсім не впевнений, як можуть піти справи, але також здається, що сьогодні вам може знадобитися додаткова допомога. Як ви думаєте, ми могли б зараз поговорити про те, як надати вам підтримку сьогодні?
- **Отримання інформації**
  - Тут написано, що ви в [МІСЦЕПЕРЕБУВАННЯ], все вірно? Якщо ви могли б надати мені вашу адресу та номер телефону, я буду впевнений, що ми зможемо надіслати вам допомогу у потрібне місце.
- **Служби екстреної допомоги**
  - Добре, [ІМ'Я], Я зателефонував до диспетчерської служби [ВКАЗАТИ МІСЦЕПЕРЕБУВАННЯ], і вони надішлють до вас людей. Я можу залишитись з вами поки ми їх очікуємо. Ви не проти? Дякую за те, що залишаєтеся зі мною і співпрацюєте, щоб ви сьогодні опинилися у більш безпечному місці.
- **Подальша підтримка**
  - Сподіваємося, що ви будете мати довгострокову підтримку та потрібні послуги сьогодні, але ми також хотіли б зв'язатися з вами, щоб дізнатися,

чи може вам знадобитися додаткова допомога в майбутньому. Ви не проти, якщо ми зв'яжемося з вами за декілька днів? Ми можемо зателефонувати чи написати електронний лист, як вам зручніше.

- **Треті сторони**
  - Гаразд, схоже, ви справді стурбовані тим, що ваш друг може серйозно думати про те, щоб покінчити зі своїм життям сьогодні. Добре, що ви звернулися. Я поставлю вам декілька запитань про те, що відбувається, щоб зрозуміти, що сталося і як вам зараз допомогти.

## Екстрене втручання

- **Екстрене втручання волонтерів**
  - Поки я намагаюсь переконатись, що ви в безпеці сьогодні, я хочу разом з вами попрацювати над планом, який може утримати вас від використання [ЗАСОБІВ]. Для деяких людей це може означати, що ми надсилаємо когось, щоб допомогти перевезти вас в інше місце, де ви можете отримати додаткову підтримку. Але пропоную поговорити більше про те, що вам зручно, добре?
- **Підтримка відвідувача**
  - Я чую, що ви боїтесь того, що може статися, якщо працівники поліції прийдуть до вашого дому, [ІМ'Я]. Я хотів би, щоб це було не так страшно для вас, але я хочу, щоб ви знали, наскільки я ціную те, що ви дозволили мені допомогти вам з цими нав'язливими думками сьогодні. Отже, одна частина вас хоче отримати додаткову допомогу, але інша частина боїться того, що може статися, поговоримо про це детальніше.

## Спільне розв'язання проблем

- **Визначення проблем, потреб, бажань**
  - Ви багато розповідали про те, що відбувається, дякую, що ви так щирі зі мною. Дивлячись на все, які проблеми, на вашу думку, ви хотіли б вирішити в першу чергу?
- **Попередні рішення**
  - Ви згадали, що у вас були такі думки в минулому. Ви могли б мені розповісти, як ви справлялись з цим у минулому? Ми можемо обговорити альтернативні варіанти, якщо ці навички подолання проблем зараз не працюють для вас.
- **Альтернативи**

- Я зрозуміла вас, це працювало раніше, але ті самі інструменти для подолання проблеми зараз не дуже допомагають. Чи відкриті ви до обговорення чи мозкового штурму щодо інших інструментів для вас?
- **Співпраця над планом**
  - Я зробив декілька пропозицій тут, але що ви думаєте з цього приводу? Я хочу переконатися, що ви насправді в змозі зробити це.

## Планування безпеки

- **Роз'яснення плану безпеки**
  - Що ви думаєте щодо співпраці над створенням плану безпеки для вас, коли виникають такі думки? Я залюбки вам допоможу, якщо ви зацікавлені.
- **Попереджувальні знаки**
  - Що зазвичай з вами відбувається, коли виникають такі думки?
- **Внутрішня стратегія подолання**
  - Як ви вважаєте, що ви могли б зробити, якби ці думки з'явилися знову щоб утриматись від дій відповідно до своїх думок?
- **Відволікання**
  - Чи є люди або місця, які можуть відвертати вашу увагу, коли ви так себе відчуваєте?
- **Люди, які можуть допомогти**
  - Ви розповіли про свою [ОСОБА ПІДТРИМКИ], це та людина, до якої ви можете звернутись, коли маєте суїцидальні думки?
- **Професіонали або Агенції**
  - Схоже, що вам може бути корисно знайти додаткову підтримку у вашому регіоні. Ви не проти, якщо я пошукаю інформацію і поділюсь з вами деякими ресурсами?
- **Створити безпечне середовище**
  - Раніше ви згадували, що ви думали використати [ЗАСОБИ], щоб покінчити з власним життям. Чи можемо ми поговорити про те, як зробити речі безпечнішими для вас?

## Підсумки

- **Довгі розмови**
  - Це, безсумнівно, звучить як стійка навичка справлятися з труднощами. Як ви вважаєте, що вам підходитиме найкраще, коли ми припинимо спілкуватися тут?
- **Переоцінка ризиків самогубства**

- Я радий, що ви плануєте відпочити після цього. Я просто хотів перевірити, які думки про самогубство у вас були раніше?
- **Перевірити контакти, потреби та наступні кроки**
  - Отже, ми вже деякий час спілкувалися про стресові фактори [ПРОБЛЕМА] та [ПРОБЛЕМА]. Схоже, вам потрібен деякий час, щоб переглянути посилення, які я надіслав вам [РЕФЕРАЛЬНА КАТЕГОРІЯ]. Я думаю, ви також згадали, що думали про [НАВИЧКА СПРАВЛЯТИСЯ З ТРУДНОЩАМИ]?
- **Нагадування про цілодобову підтримку**
  - Якщо вам потрібно з кимось поговорити про це знову, ми працюємо цілодобово, 7 днів на тиждень. Зверайтесь в будь-який час.
- **Тепле завершення**
  - Я дуже радий, що ви звернулись до нас сьогодні й сподіваюся, що я зміг допомогти вам відчувати себе більш почутим. Якщо вам потрібно, не вагайтесь і звертатись до нас знову. Бережіть себе.

## Додатки

### Оцінка безпеки

- **Чи думаєте ви про самогубство?**
  - Під час опитування, в якому ви брали участь до цього чату, ви зазначили, що сьогодні у вас було [деякі суїцидальні думки]. Ви можете розповісти мені про них?
  - Коли ви сказали це [ви не знаєте, чи зможете так продовжувати надалі], чи маєте ви на увазі, що у вас були суїцидальні думки?
- **Чи думали ви про самогубство останні 2 місяці?**
  - Це [важке місце для перебування], дякую, що розповіли мені. Чи з'являлись ці думки останні декілька місяців?
  - Я зрозумів, що ви мали на увазі. Схоже, це продовжувалось деякий час?
- **Ви коли-небудь намагалися вбити себе?**
  - Ви сказали, що не так погано, як [2 роки тому]. Це був час, коли ви діяли відповідно до своїх думок?
  - Мені прикро чути, що все стало [так погано для вас]. Це перший раз, коли ви наблизилися до того, щоб діяти відповідно до своїх думок?
- **Суїцидальне бажання**
  - Коли ви кажете, що маєте суїцидальне відчуття, що ви відчуваєте?
  - Ви згадали почуття [справді потрапили в пастку в цій ситуації], це і є частина того, що ви відчуваєте, ніби смерть є єдиним варіантом для вас?

- **Здатність до самогубства**
  - Я ціную, що ви були чесним зі мною. Я хочу впевнитись, що ви в безпеці, оскільки ми продовжуємо спілкуватись. Де [засоби], які ви думали [використовувати]?
  - Я чую, що ви кажете, що [різання] пов'язане зі спробою досягти точки, де ви могли б покінчити з власним життям. Чи маю я рацію?
- **Суїцидальний намір**
  - Схоже, ви добре це продумали, чи можу я запитати, коли ви плануєте діяти?
  - Ви згадували, що не бажаєте [зашкодити вашій родині], це може означати, що ви думаєте це зробити, коли їх немає поруч?
- **Буфери та Зв'язки**
  - Ми говорили про багато з цих причин, через які ви відчуваєте себе так пригнічено, і чому ви хочете померти. Чи можете ви сказати мені, чи є причини, чому б ви хотіли залишитися?
  - Турбота про своїх [домашніх тварин] є абсолютно вагомою причиною продовжувати жити. [Домашні тварини] можуть бути чудовою підтримкою. Розкажіть мені, як ваш [кіт] допомагає вам.

## Планування безпеки

- **Попереджувальні знаки**
  - Чи можете ви розповісти мені, що ви відчуваєте, коли починаєте думати про самогубство?
- **Внутрішня стратегія подолання**
  - Що може завадити вам використати ці навички справлятися з труднощами?
- **Відволікання**
  - Чи є люди або місця, які можуть відвернути вашу увагу, коли ви так себе відчуваєте?
- **Люди, які можуть допомогти**
  - Як ви думаєте, до кого ви могли звернутись у період кризи?
- **Професіонали або Агенції**
  - Чи є спеціалісти з психічного здоров'я чи медичні працівники, які могли б вас підтримати?
- **Створити безпечне середовище**
  - І надалі, як ви ставитеся до продовження [дії щодо засобів]?