**План розмови і дій гейткіпера**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Запитуйте**  (ставте прямі запитання) | **Крок 1. Розкажіть про свої переживання:** «Я останнім часом відчуваю занепокоєння за тебе/вас», «Нещодавно я помітив, що ти змінився», «Я хотів з тобою поговорити, тому що ти нещодавно виглядав досить пригніченим», «Як ти/ви?»[[1]](#footnote-1) |
| **Крок 2. Запитайте про життєві негаразди, через які людина переживає:** «Через що ти такий засмучений?», «Що тобі болить?», «Що не дає тобі/вам спокою?» |
| **Крок 3. Запитайте, чи є у людини думки про те, щоб не жити / померти:** «Чи буває так, що ти не хочеш жити?», «Чи бувають у тебе/вас іноді думки про бажання померти, не жити?» |
| **Крок 4. Запитайте, чи є у людини думки про самогубство:** «Чи ти/ви іноді думаєш(те) про самогубство?», «Чи останнім часом такі думки з'являються у тебе/вас частіше?» |
| **Крок 5. Запитайте, чи є у людини план суїциду:** «Чи є у тебе/вас план, як позбавити себе життя?», «Чи думав ти, як це зробити? Якими методами?», «Не могли б ви сказати мені, як ви планували це зробити?», «Коли це мало б статися? Ви встановили дату?» |
| **Додаткові питання щодо з’ясування ризику:**   * **Запитайте, чи є у людини доступ до засобів скоєння самогубства:** «Скажи, чи є у тебе/вас ці засоби (пігулки, зброя і т.п.)?», «Де ти плануєш це взяти?», «Як ти знайдеш ці речі?» * **Запитайте, чи були у людини спроби самогубства:** «Чи були у тебе/вас в минулому спроби зробити це?», «Ти коли-небудь намагався скоїти самогубство?» |
| ***Не обіцяйте зберігати думки людини про самогубство в таємниці!*** |
| **2. Слухайте** | * Слухайте пояснення людини щодо її емоційного болю * Сприймайте її відповіді серйозно * Слухайте про причини і сенси, заради яких вона хоче залишитися жити * Допоможіть людині сфокусуватися на її власних причинах жити * Уникайте намагання нав'язати їй ваше розуміння правильних причини для продовження життя |
| **3. Допоможіть скласти план безпеки на випадок кризи** | **Ви можете скласти план безпеки ї записати це на аркуші паперу й переконатися, що людина збереже його при собі.**   * **Запитайте про попереджувальні сигнали:** «Що відбувається перед тим, як у вас виникають думки про самогубство (ситуації, думки, почуття, поведінка)?», «Де це частіше трапляється?», «В який час доби?» * **Спитайте:** «Що тобі/ вам допомагає утримуватися від цих думок та дій?», «Що ви можете робити самостійно (заходи, які відволікають від думок про самогубство, наприклад, гуляння на вулиці, заняття садом, прийняття душу) або які думки концентрують на бажанні жити (наприклад, думки про своїх дітей, батьків, духовні та релігійні переконання тощо)?» * **Запитайте, чи є хтось, від кого людина хотіла би отримати допомогу, допоможіть зателефонувати цим людям, або самі зробіть це:** «З ким із друзів та/або членів родини ви можете поговорити?», «Як ви можете зв’язатися з іншими людьми та/або відвідати певні місця (назвіть людей, з якими можна провести час / піти в публічні місця, кудись поїхати)?» * **Допоможіть прибрати засоби реалізації суїциду:** «Як можна зробити ваше оточення безпечним (наприклад, позбутися пігулок, гострих предметів)?» * Якщо хвилюєтеся, або ситуація здається непевною, не дозволяйте людині залишатися на самоті * Якщо потрібно, супроводьте до місця надання допомоги * Або укладіть угоду про те, що людина не буде заподіювати собі шкоду до того, як ви поговорите з нею наступного дня * Переконайтеся, що ви також перелічили можливості професійної підтримки (гаряча лінія, телефони служб допомоги, контакти психотерапевта) |
| **4. Будьте поруч** | * Це може означати бути фізично присутнім або контактувати по телефону, коли ви можете, або будь-який інший спосіб, який демонструє підтримку * Слухайте, будьте уважні * Вселіть надію * Дайте людині знати, що нормально говорити про складні почуття * Запевніть, що ви тут для того, щоб вислухати і підтримати, і що вам не потрібно поспішати * Не підписуйтесь на те, що ви не хочете або не можете зробити |
| **5. Перенаправте** | * Дайте контакти служб допомоги * З’єднайте зі службами підтримки |

**Після первинного контакту з людиною із суїцидальними думками і намірами, й після того, як ви зв’язали її із системами надання подальшої підтримки:**

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Відслідковуйте, тримайте зв’язок** | * **Обов'язково дізнайтеся, як людина почувається через певний час.**   1. Надішліть текстове повідомлення або зателефонуйте.   2. Чи є ще щось, чим би ви могли допомогти, чи є те, що ви сказали, що зробите, і не мали можливості ще зробити? |

1. Під час розмови не варто ставити всі наведені питання; варто обирати ті, які є доречними з огляду на динаміку і зміст розмови з конкретною людиною і водночас дають змогу реалізувати конкретний крок у розмові гейткіпера. [↑](#footnote-ref-1)