 

**СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА: ПРОТОКОЛ БЕЗПЕКИ ПРИ СУЇЦИДАЛЬНІЙ ПОВЕДІНЦІ ПІДЛІТКІВ**

*Таблиця 1.*

**Протокол безпеки супроводу підлітка, який має середній, високий та надвисокий ризик скоєння суїциду (20 кроків збереження безпеки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Опис дії педагога або психолога** | **Приклад того, як слід говорити з дитиною** |
| **Крок 1.** | Ви побачили / почули, що підліток має індикатори суїцидальної поведінки. Необхідно перевірити Ваші побоювання. Запевніть, що для Вас важлива безпека кожної людини | Я поставлю тобі кілька запитань, які стосуються безпеки. Я ставлю такі питання кожній людині. Хочу переконатися, що ти в безпеці, а для мене дуже важливо, щоб всі люди були у безпеці |
| **Крок 2.** | Ви ставите прямі запитання щодо думок про суїцид | Скажи, чи думаєш ти (чи є у тебе думки) про те, щоб позбавити себе життя? |
| **Крок 3**. | Запевніть, що мати думки є нормальним, коли людина почуває себе погано, знаходиться у стресі чи пережила складні травматичні події | Дякую, що ти ділишся зі мною і говориш відкрито. Так буває, коли людина почувається погано, знаходиться у стресі, то вона думає про це або не хоче жити. Я маю поговорити про це з тобою більш детально |
| **Крок 4**. | З’ясуйте, чи часто бувають такі думки, як що відповідь позитивна, то яка звучить думка у голові підлітка; яким чином вона оформлена;, коли востаннє виникали подібні думки; як часто вони виникають взагалі. Запитайте, коли саме виникають думки позбавити себе життя, у який час, після яких подій тощо | Скажи, як ці думки звучать у тебе в голові, чи можеш ти переказати цю думку? Що ти собі промовляєш? Як часто у тебе бувають такі думки, коли були останнього разу? А коли, у які моменти бувають думки про самогубство? |
| **Крок 5**. | Визначте, чи є план, як закінчити життя, наскільки він конкретний, чи є встановлена конкретна дата здійснення плану | Скажи, будь ласка, чи є у тебе план, як позбавити себе життя? Чи є конкретна дата, коли ти хочеш скоїти самогубство? |
| **Крок 6**. | З’ясуйте, чи є конкретний спосіб піти з життя. Чи є у підлітка / дитини можливість використати засоби, наприклад, пігулки, чи є ці засоби у доступі? | «Чи є у тебе доступ засобів, про які та казав, наприклад, пігулок?»  |
| **Крок 7**. | Спитайте, чи були спроби самогубства раніше | Скажи, а чи були у тебе спроби вкоротити собі віку раніше? |
| **Крок 8**. | Подякуйте за відвертість  | Дякую, що ти був відвертий зі мною |
| **Крок 9**. | Залучити до укладення письмової угоди, визначення часу дії угоди  | Мені важливо переконатися, що ти в безпеці. Я знаю, що часом це може бути непросто. Я хочу попрацювати разом з тобою над тим, щоб укласти план безпеки. Скажи, чи можеш ти пообіцяти, що будеш триматись у безпеці певний проміжок часу, наприклад, три наступні дні? Дуже важливо, щоб ти перебував у безпеці |
| **Крок 10**. | Визначте, які сигнали та ознаки з’являються перед думками про самогубство, що помічає підліток перед тим, як виникають ці думки | А зараз я пропоную попрацювати разом над питанням твоєї безпеки. Скажи, будь ласка, які сигнали або ознаки з’являються перед тим, як ти починаєш думати про самогубство? Що ти зазвичай помічаєш перед такими думки?  |
| **Крок 11**. | Запитайте, як дитина почувається в такі моменти, що вона зазвичай робить  | Як ти почуваєшся у ці моменти? Що ти робиш зазвичай?  |
| **Крок 12**. | З’ясуйте, а ще у яких ситуаціях підліток найчастіше думає про самогубство  | Скажи, а у яких ще ситуаціях ти найчастіше думаєш про самогубство?  |
| **Крок 13**. | Розпитайте, що підліток зазвичай робить, щоб подолати думки про самогубство. Підтримайте самостійні спроби дитини відкинути ці думки. Залучайте до додаткових пошуків і спроб впоратися з думками  | Що ти робиш зазвичай, щоб подолати ці думки про самогубство?Як це добре! Ти знайшов хороший спосіб впоратися зі своїм станом! Може, тобі ще щось допомагає?  |
| **Крок 14**. | Допоможіть утриматися підлітку від виконання плану дій щодо скоєння самогубства. Домовтеся про певний час, коли підліток зможе утриматися від дій, пов’язаних з планом. **Чим вищий рівень небезпеки вчинення суїциду**, **тим коротший термін дії плану. Він може складати 1, 2, 3 дні. Після завершення цього терміну необхідно зустрітися з дитиною повторно і перевірити рівень безпеки, можливо підписати ще один план безпеки.** Додаткові дії після повторного написання плану безпеки наведено нижче таблиці 2 | Скажи, як щодо твого плану – наковтатися пігулок? Чи можемо обміркувати, як убезпечити тебе від виконання цих дій.Чи можемо домовитися, що певний час ти не вживатимеш жодних пігулок, поки не знизиться ризик?   |
| **Крок 15**. | Запропонуйте позбавитися засобів можливого скоєння суїциду, наприклад, віддати їх батькам, рідним, якщо підліток має ці засоби із собою  | Скажи, будь ласка, чи ти можеш пообіцяти віддати пігулки батькам чи друзям сьогодні? Кому і коли ти віддаси свої пігулки? |
| **Крок 16**. | Запропонуйте записати все, що ви обговорили у план безпеки  | Я пропоную скласти разом письмовий план про твою безпеку, в якому перерахуємо всі моменти, які щойно обговорили |
| **Крок 17**. | Запропонуйте допомогу, якщо дитина відчує, що не зможе самостійно впоратися з думками і власним емоційним станом. Вкажіть телефон і визначте час, коли дитина може сконтактувати з Вами.**Зробіть це тільки у тому разі, коли Ви справді відчуваєте, що можете це зробити. Якщо це для Вас складно – не робіть цього, краще перенаправте підлітка до іншого фахівця** | Якщо ти відчуєш, що сам будеш не змозі впоратися з думками про самогубство, ти можеш зателефонувати мені, ось телефон і час, коли ти можеш це зробити  |
| **Крок 18.** | Запропонуйте номери телефонів довіри та гарячих ліній для підтримки підлітка  | Я пропоную тобі список телефонів довіри та гарячих ліній, куди ти можеш безкоштовно зателефонувати у випадку, коли тобі буде складно і ти відчуєш потребу поговорити |
| **Крок 19**. | У випадку, якщо підліток відчує, що не в змозі самостійно впоратися зі своїм станом, запропонуйте йому подумати, кого б він запросив для підтримки побути поряд | Якщо ти відчуєш, що самостійно не можеш впоратися зі своїм емоційним станом, кого ти запросив би для підтримки? |
| **Крок 20**. | Напишіть строк дії плану безпеки. Запропонуйте підписати його підлітку. Подякуйте за відвертість  | Дякую тобі за відвертість. Наш план безпеки діє від сьогодні на три дні. Через три дні ми зустрінемося, щоб з’ясувати, як ти себе почуваєш. Я дуже дякую тобі за розмову |

*Письмова угода при низькому рівні суїцидальної поведінки*

*Угода*

*Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, даю згоду зберігати своє життя і здоров’я у безпеці, не наносити собі шкоди протягом тижня з \_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_*

*Дата, підпис.*

*При середньому, високому та надвисокому ризику необхідно укласти план безпеки (додається)*

*Додаток*

*Письмовий план безпеки при середньому та високому ризику скоєння суїциду*

*План безпеки*

*Я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,*

*коли у мене з’являться такі думки, як \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Коли у мене виникнуть загрозливі ознаки, такі як*

*1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Для того, щоб відволіктися від цих думок, я буду робити наступне*

*1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я буду спілкуватися з людьми, які зможуть мене відволікти віл думок про самогубство*

*1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я сховаю всі загрозливі предмети (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)*

*з усіх доступних місць, віддам їх \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Якщо я відчую, що не зможу це виконати , я зателефоную, їх телефони*

*1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Я зателефоную на гарячу лінію 116 111 (безкоштовно з мобільних телефонів), 0 800 500 225, 7333*

*Якщо я відчую, що не зможу впоратися зі своїм станом, я запрошу для підтримки*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*План безпеки діє з \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Підпис\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*