

Rövid útmutató

a Stanley-Brown szuicid biztonsági terv

elkészítéséhez

Gyakran ismételt kérdések a biztonsági tervvel kapcsolatban

MI AZ A BIZTONSÁGI TERV?

A biztonsági terv a magas öngyilkossági kockázatúnak ítélt betegek által használható megküzdési stratégiák és társas támogatási források írásos listája. A betegek ezeket a stratégiákat az öngyilkossági krízis előtt vagy alatt is használhatják. A terv rövid, a beteg saját szavaival íródott, és könnyen érthető.

MILYEN ESETEKBEN KELL BIZTONSÁGI TERVET KÉSZÍTENI?

Minden öngyilkossági krízisben lévő beteg esetében öngyilkossági kockázatbecslést kell végezni. Ezután a vizsgálatot végző szakember és páciens együtt dolgozzák ki a biztonsági tervet.

HOGYAN KELL BIZTONSÁGI TERVET KÉSZÍTENI?

A biztonsági terv elkészítése klinikai munkafolyamat. A páciens empátikus meghallgatása és bevonása a folyamatba elősegíti a terv kidolgozását. A biztonsági terv elkészítéséhez használja a *Stanley-Brown biztonsági terv űrlapot*.

A biztonsági terv elkészítése hat lépésben

1. lépés: Figyelmeztető jelek

- Kérdezze meg a páciensről: "Honnan fogja tudni, hogy mikor kell alkalmazni a biztonsági tervet?"
- Kérdezze meg, hogy "Mit szokott tapasztalni, amikor öngyilkossági gondolatai jelennek meg vagy nagyon lehangoltnak, depressziósnak érzi magát?"
- Írja fel az öngyilkosság azon figyelmeztető jeleit (gondolatok, érzéseket, hangulatot, viselkedést), amelyek páciensre jellemzőek.

2. lépés: Belső megküzdési stratégiák

- Kérdezze meg: "Ha ismét öngyilkossági késztetése lenne, mit tehetne, hogy ne cselekedjen a gondolatai vagy késztetései szerint?"

- Mérje fel, mennyire valószínű, hogy a páciens valóban használná ezeket a megküzdési módokat. Kérdezze meg: "Mit gondol, mennyire valószínű, hogy képes lenne ezt a lépést megtenni egy krízishelyzetben?"
- Ha kétségek merülnek fel a megküzdési mód használatával kapcsolatban, kérdezze meg: "Mi állhat az útjában annak, hogy ezek a tevékenységek eszébe jussanak, vagy, ha eszébe jutnak, akkor végrehajtsa őket?"
- A pácienssel közösen problémamegoldó megközelítést alkalmazva azonosítsák a lehetséges akadályokat és az alternatív megküzdési stratégiákat.

3. lépés: Társas kapcsolatok, amelyek elterelhetik a figyelmet a krízisről

- Mondja el a páciensnek, hogy a 3. lépést akkor alkalmazza, ha a 2. lépés nem enyhíti a krízist vagy az öngyilkosság kockázatát.
- Kérdezze meg: "Kik vagy milyen társas kapcsolatok segítenek Önnek elterelni a gondolatait a krízisről, problémáiról legalább egy kis időre?" "Kik azok, akiknek a társaságában jobban érzi magát?"
- Kérdezze meg a páciensst, hogy milyen biztonságos helyek vannak, ahol emberek között lehet (pl. kávézó).
- Kérje meg a páciensst, hogy soroljon fel több személyt és társas helyzetet, arra az esetre, ha az egyik lehetőség nem áll rendelkezésre.
- Ne feledje, hogy ebben a lépésben a cél az öngyilkossági gondolatokról és érzésekről való figyelemelterelés.
- Mérje fel annak valószínűségét, hogy a páciens alkalmazza-e a fenti lépéseket; azonosítsa a lépések lehetséges akadályait. Szükség esetén beszéljék meg ezen problémák lehetséges megoldásait.

4. lépés: Családtagok vagy barátok, akik segíhetnek

- Tájékoztassa a beteget, hogy a 4. lépést akkor alkalmazza, ha a 3. lépés nem oldja meg a krízist vagy nem csökkenti a kockázatot.
- Kérdezze meg: "Mit gondol, a családja vagy barátai közül kik azok, akihez fordulhatna segítségért egy krízisben?" vagy "Ki az, aki támogatja Önt és ki az, akivel beszélhet, amikor krízisben van?"
- Kérje meg a páciensst, hogy több személyt is soroljon fel, arra az esetre, ha egy egyikük nem lenne éppen elérhető.
- Állítson fel fontossági sorrendet a listán. Ebben a lépésben, az előző lépéssel ellentétben, a páciens felfedi mások előtt, hogy krízisben van.
- Mérje fel annak valószínűségét, hogy a páciens alkalmazza ezt a lépést, azonosítsa a lehetséges akadályokat. Szükség esetén beszéljék meg ezen problémák lehetséges megoldásait.
- A szerepjáték és a gyakorlás nagyon hasznosak lehetnek ebben a lépésben.

5. lépés: Szakemberek és ellátóhelyek, akikhez segítségért fordulhat

- Bízassa a páciensst az 5. lépés alkalmazására, ha a 4. lépés nem oldja meg a krízist vagy nem csökkenti a szuicid kockázatot.

- Kérdezze meg: "Kik azok a szakemberek (pszichiáter, háziorvos, pszichológus, stb.), akiket felírhatunk erre listára?" és "Vannak-e ellátóhelyek, ahol segítséget kérhet? "
- Írja fel a szakemberek nevét, telefonszámát és/vagy munkahelyük címét, valamint a helyi sürgősség osztály címét.
- Mérje fel annak valószínűségét, hogy a páciens alkalmazza-e ezt a lépést egy krízishelyzetben; azonosítsa a lehetséges akadályokat, és szükség esetén beszéljék meg ezen problémák lehetséges megoldásait.
- A szerepjáték és a gyakorlás nagyon hasznosak lehetnek ebben a lépésben.

6. lépés: A környezet biztonságossá tétele

- Kérdezze meg a páciens, hogy milyen eszközöket használna öngyilkosság céljából egy krízis esetén.
- Kérdezze meg: "Van lőfegyvere, például pisztolya vagy puskája?" és "Milyen egyéb, potenciálisan életveszélyes eszközökhöz fér hozzá, és milyen eszközökkel próbálná megölni magát?"
- A pácienssel közösen határozzák meg, hogyan lehet biztosítani vagy korlátozni a halálos eszközökhöz való hozzáférést. Kérdezze meg: "Ki tudnánk-e dolgozni egy tervet arra, hogyan korlátozzuk az ön hozzáférést ezekhez az eszközökhöz?"

Hogyan tovább a biztonsági terv elkészítése után?

MÉRJE FEL annak valószínűségét, hogy a biztonsági tervet használni fogja-e a páciens. Azonosítsák és beszéljék meg a terv alkalmazását esetlegesen akadályozó tényezőket. Az akadályok elhárításához használjon problémamegoldó megközelítést.

BESZÉLJÉK MEG, hogy a páciens hol fogja tartani a biztonsági tervet, és hogyan fogja azt krízishelyzetben alkalmazni.

ÉRTÉKELJÉK, hogy az elkészült terv illeszkedik-e a beteg képességeihez és élethelyzetéhez.

TEKINTSÉK át a tervet egy bizonyos idő múlva és frissítsék, ha a beteg körülményei vagy szükségletei megváltoznak.

Ne feledje: a biztonsági terv a beteg kezelésbe történő bevonásának egy eszköze, és csak az egyik része egy átfogó öngyilkossági kockázat kezelési tervnek.