

Savižudybės rizikos įvertinimo ir rekomenduojamų veiksmų atmintinė

Savižudybės rizikos laipsnis	Savižudybės rizikos požymiai	Rekomenduojami veiksmai
Maža rizika	- Stebimos trumpalaikės, gretai praeinančios mintys apie savižudybę; - asmuo neturi savižudybės plano; - nestebimi depresijos simptomai arba jų nedaug ir jie silpnai išreikšti; - asmuo nevartoja alkoholio ir/ ar narkotinių medžiagų; - stebima stabili psichologinė situacija.	- Nuolatinis asmens stebėjimas nebūtinai; - siekiama išsiaiškinti psichologinio streso priežastis, sumažinti įtampą; - pasikalbėti su asmeniu. Jei to nepakanka, nukreipti tolesnei psichologo pagalbai.
Vidutinė rizika	- Stebimos mintys apie savižudybę; - asmuo neturi savižudybės plano; - stebimi kai kurie psichinės sveikatos sutrikimo požymiai; - yra požymių apie galimą alkoholio ir narkotikų vartojimą; - stebima nestabili psichologinė situacija, tačiau nėra aštrios krizės ir ji mažai tikėtina artimiausiu laiku; - retai stebimas rizikingas ir pavojų keliantis elgesys.	- Siekiama išsiaiškinti psichologinio streso priežastis, sumažinti įtampą; - įspėti artimuosius, ne mažiau kaip 1 savaitę stebėti asmens savijautą ir elgesį; - užtikrinus saugumą nuodugnai įvertinti psichinę būseną, psichologines ir socialines problemas, nukreipti psichologo ir/ ar psichiatro konsultacijai.
Didelė (aukšta) rizika	- Stebimos dažnos ir įkyrios mintys apie savižudybę; - asmuo apsvaigęs keletą savižudybės būdų, bet konkretaus savižudybės plano ar staigių, impulsyvių ketinimų nusižudyti nefiksuojama; - asmuo serga depresija ar kita psichikos liga; - asmuo piktnaudžiauja alkoholiu, ir/ ar narkotinėmis medžiagomis; - stebima nestabili psichologinė situacija, gresianti krizė.	- Siekiama išsiaiškinti psichologinio streso priežastis, sumažinti įtampą; - iš artimos aplinkos pašalinti galimas savižudybės priemones; - įspėti artimuosius, intensyviai stebėti 1 parą; - užtikrinus saugumą nuodugnai įvertinti psichinę būseną, psichologines ir socialines problemas, nukreipti psichologo ir/ ar psichiatro konsultacijai.
Labai didelė (aukšta) rizika	- Asmuo turi konkretų savižudybės planą; - artimoje aplinkoje lengvai prieinamos galimos savižudybės priemonės; - savo aplinkoje asmuo neturi paramos ir palaikymo; - asmuo intensyviai piktnaudžiauja alkoholiu, ir/ ar narkotinėmis medžiagomis; - stebima nestabili psichologinė situacija, gresianti krizė; - asmuo beprasmiškai rizikuoja ar save žaloja.	- Nedelsiant užtikrinti asmens saugumą, nepalikti vieno; - intensyviai sekti 2 paras; - iš artimos aplinkos pašalinti galimas savižudybės priemones; - iš artimos aplinkos pašalinti galimas savižudybės priemones; - tolimesnis stebėjimas ir reikiamas gydymas.