

# Posouzení míry rizika sebevraždy (pro odborníky)

Pokud se v rozhovoru objeví téma sebevraždy, je potřeba zjistit, v jaké zhruba míře jej daná osoba zažívá. Míru rizika zjišťujeme citlivě a klidně, zapracováváme otázky do rozhovoru. Čím více detailů má člověk o sebevraždě rozmyšleno, tím vyšší existuje riziko. Pro správné intervence je potřeba vědět, kde na suicidálním kontinuu se osoba nachází. Pokud jsou přítomny myšlenky na sebevraždu, je potřeba se ptát na tendence, pokud jsou přítomny tendence, je potřeba se ptát na sebevražedný plán atd.

## Celkově myslete na:

- přítomnost rizikových faktorů
- absenci ochranných faktorů
- aktuální situaci a stresory
- osobnost studenta

## Jak se ptát?

- **sebevražedné myšlenky**
  - Co jste tím přesně myslel/a, když jste řekl/a, že už nechcete žít?
  - Mluvíme teď o sebevraždě?
  - Přemýšlíte nad tím, že si chcete vzít život?
  - Jak často vás tyto myšlenky napadají?
  - Jak jsou silné (teď)?
  - Kdy se objevují?
  - Co je spouští?
  - Co vám pomáhá je zvládnout/odložit?
- **sebevražedné tendence**
  - Přemýšlel/a jste někdy, že byste podle těchto myšlenek jednal/a?
  - Když na vás takové myšlenky přijdou, jaká je chuť jednat podle nich?
  - Přemýšlíte někdy nad tím, jak/kdy byste to udělal/a?
- **sebevražedný plán**
  - Měl/a jste někdy konkrétní plán, jak to udělat?
  - Máte představu, kdy/jak by se to stalo?
  - Máte přístup k prostředkům, které by sebevraždu umožnily?
- **předchozí pokusy**
  - Pokusil/a jste se v minulosti si nějak ublížit? Co se stalo?
  - Jak jste se cítil/a potom?
- **ochranné faktory**
  - Co vás tady drží?
  - Kvůli čemu/ komu chcete zůstat v bezpečí?
  - Kdo je vaše opora?

Poznámky:

## Jednoduché škály pro rychlou orientaci:

- subjektivní škála 0–10 (0 = žádný záměr zemřít, 10 = přímé ohrožení života)
- procentuální škála života a smrti (0-100 % chci žít, 0-100 % chci zemřít)