

data _____

KONTRAKT NA ŻYCIE

Kiedy czujemy się przygnębieni, możemy myśleć o zadaniu sobie bólu lub nawet zabiciu siebie. Faktycznie, myśli samobójcze są jednym z możliwych objawów depresji. Takie myśli czy impulsy mogą się zdarzyć, ale bardzo ważne jest to, żebyśmy mogli o nich rozmawiać. Najważniejsze jest twoje bezpieczeństwo. Dlatego będziemy rozmawiać o różnych trudnych sprawach, nawet o chęci odebrania sobie życia. Za chwilę umówimy się, że będziemy robić wszystko, żeby poradzić sobie w trudnej sytuacji. W umowie przyjrzymy się, kiedy miałeś/aś myśli samobójcze w przeszłości, jakiego rodzaju myśli pomogły Ci je przewyciężyć i stworzymy plan reagowania w sytuacjach, kiedy takie myśli i impulsy pojawiają się podczas trwania naszej wspólnej pracy. Proszę opisz sytuację, jeżeli taka istnieje, w której poczułaś impuls do popełnienia samobójstwa w ostatnim okresie. Jeśli było ich kilka, pomyśl o najgorszej z nich.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co umożliwiło Ci poczuć się lepiej w ostatnim czasie? Jakie myśli pozwoliły Ci poczuć się lepiej? Jacy ludzie pomogli Ci poczuć się lepiej? Czy coś z rzeczy, które robiłeś/aś pomogło Ci poczuć się lepiej?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co prawdopodobnie mogłoby Ci pomóc, gdybyś zaczął/ęła mieć myśli samobójcze? Jakie myśli mogłyby Ci pomóc, aby przezwyciężyć samobójcze myśli lub impulsy? Jakich ludzi mógłbyś/mogłabyś w to włączyć? Jaki może być plan działania, jeśli będziesz mieć myśli lub impulsy samobójcze?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak lub po czym, rozpoznasz moment w którym potrzebujesz skorzystać z pomocy innych osób? Zastanów się konkretnie nad momentem, okolicznościami kiedy jeszcze masz kontrolę i co się dzieje że ją tracisz? np.: nasilenie lub częstotliwość: emocji, myśli, zachowań/ sytuacji? Co Ci daje przekraczanie tej granicy ?, Coś zyskujesz/tracisz?, jak to wygląda przyglądając się z obu perspektyw?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Obiecuję że nie popełnię samobójstwa i będę rozmawiał/a o myślach i tendencjach samobójczych z lekarzem/terapeutą/pracownikiem socjalnym/ bliskim./tel kryzysowy: 116 123 dla dorosłych g. 14-22/ SOR *wybrane podkreślić.

Zgoda klienta (podpis).....

Obiecuje ze powiem rodzicom, lub jezeli nie jest to mozliwe, innym doroslym, ze bardzo zle sie czuje i poprosze, zeby zawiadomili mojego lekarza/terapeute

Zgoda klienta (podpis).....

Obiecuje, ze jezeli nikogo nie bedzie w poblizu, to w przypadku ostrych mysli samobojczych sam/a zglosze sie na ostry dyzur do szpitala.....

Zgoda klienta (podpis).....

Obiecuje ze nie posiadam dostepu do broni ani innych zabojczych srodkow.

Podpisano i wydano egzemplarz dla pacjenta oraz zdjecie do dokumentacji

Zgoda klienta (podpis)

.....

Podpis osoby pomagajacej

.....