

Pielikumi

1. pielikums “Kolumbijas suīcīda riska novērtējuma skala”

Kolumbijas suīcīda riska novērtējuma skala
Latviešu valodas versija

	Pēdējā mēneša laikā		Dzīves laikā (Sliktākajā periodā)	
Uzdod pasvītrotos jautājumus.	JĀ	NĒ	JĀ	NĒ
Uzdod 1. un 2. jautājumu				
1) Vai esi vēlējies, kaut Tu būtu miris, vai arī vēlējies aiziet gulēt un nekad vairs nepamosties?				
2) Vai Tev ir bijušas domas par sevis nogalināšanu?				
Ja uz 2. jautājumu - JĀ, tad uzdod 3., 4., 5., un 6. jautājumu. Ja uz 2. jautājumu - NĒ, tad uzreiz uzdod 6. jautājumu.				
3) Vai esi domājis, kā tu varētu to izdarīt? Piem. “Es domāju, ka varētu pārdozēt zāles, bet man nekad nav bijis konkrēts plāns, kur un kā to darīt.... un es nekad to neizdarītu.”				
4) Vai tev ir bijušas šādas domas un arī vēlme tās realizēt? Pretstatā “Man ir tādas domas, bet es nekad tā nedarītu.”				
5) Vai esi sācis domāt par lietām, kas jāpaveic, lai sevi nogalinātu? Vai tev ir doma īstenot šo plānu?				
Pirms cik ilga laika bija pašnāvības domu sliktākais punkts?				
6) Vai kādreiz dzīvē esi kaut ko darījis, sācis vai gatavojies ko darīt, lai nogalinātu sevi? Piemēri: Vācis tabletes, ieguvis ieroci, atdevis vērtīgās lietas, uzrakstījis pašnāvības vēstuli, turējis rokā tabletes, bet neizdzēris vai izdzēris un vēlāk pamodies, stāvējis uz jumta, bet nenolēcis, mēģinājis pārgriezt sev vēnas, pakārties un tml. Ja atbilde - JĀ, prasi: Vai tas ir noticis pēdējo trīs mēnešu laikā?				

Mērens risks
Vidēji augsts risks
Ļoti augsts risks