

ASSIP

(angl. *Attempted Suicide Short Intervention Program*) – trumpoji terapija po mėginimo nusižudyti

ASSIP terapija rekomenduojama visiems asmenims, bandžiusiems nusižudyti, nes mėginimas nusižudyti yra vienas iš svarbiausių savižudybės ir pakartotinio bandymo nusižudyti rizikos veiksnių. Rizika mėginti nusižudyti išlieka ilgą laiką po bandymo tai padaryti, tačiau didžiausia yra pirmaisiais metais.

ASSIP – tai specifinė, struktūruota trumpoji terapija, kurios metu susitelkiama į asmens individualią istoriją siekiant geriau suprasti jo savižudybės krizę bei kelią į šią emocinę būseną. Terapija skirta numatyti ir suformuluoti asmenines konkrečias saugumo priemones, galėsiančias padėti ateityje išvengti savižudybės krizės ir pakartotinio mėginimo nusižudyti.

! ASSIP terapija nepakeičia jokio kito gydymo būdo. Tai papildoma terapija, rekomenduojama kaip įprasta procedūra visiems asmenims po mėginimo nusižudyti.

ASSIP struktūra

Ši trumpoji terapija susideda iš trijų ar keturių sesijų, po kurių dar dvejus metus terapijos dalyviui siunčiami laiškai.

1. **Pirmoji sesija.** ASSIP terapeuto ir mėginusio nusižudyti asmens pokalbis, per kurį koncentruojamasi į savižudybės krizės istoriją. Šis pokalbis įrašomas vaizdo kamera, įrašas saugomas terapijos dalyviui raštiškai sutikus.

2. **Antroji sesija.** Terapijos dalyvis ir terapeutas kartu peržiūri vaizdo įrašą, jį papildo trūkstama informacija, analizuoja terapijos dalyvio savižudybės krizės procesą. Terapijos dalyviui skiriama namų darbų užduotis, kurios tikslas suteikti daugiau informacijos apie tai, kas būdinga savižudybės krizėms.

3. **Trečioji sesija.** Kartu aptariamas terapijos dalyvio patirtos savižudybės krizės aprašymas, kuriame akcentuojami asmeniniai pažeidžiamumo veiksniai ir būdingi įvykiai, galintys nuvesti į savižudybės krizę. Bendradarbiaujant terapeutui ir terapijos dalyviui, suformuluojamos individualios apsauginės priemonės (saugumo planas), galinčios padėti išvengti savižudybės krizės ateityje.

4. **Ketvirtoji sesija (pasirenkama).** Suformuluotos saugumo strategijos išbandomos dar kartą peržiūrint vaizdo įrašą ir svarstant, kuriame žingsnyje savižudybės krizės link terapijos dalyvis galėtų sustabdyti save, keisti savo elgesį, padėti sau ištrūkti iš emocinės krizės pasinaudodamas individualiomis saugumo strategijomis.

Baigus ASSIP terapijos sesijas, terapijos dalyviui dar dvejus metus (kas 3–6 mėn.) siunčiami laiškai siekiant priminti jam individualias saugumo strategijas bei išvengti savižudybės krizės, galinčios vesti į pakartotinį mėginimą nusižudyti. Iš viso terapijos dalyviui išsiunčiami šeši laiškai.

Šios terapijos efektyvumą patvirtina moksliniai tyrimai: ASSIP siejama su vidutiniškai 80 proc. sumažėjusia pakartotine savižudybės rizika per 24 mėn. po įvykusio mėginimo nusižudyti.

Tuesi.lt