

ASSIP struktūra

Ši trumpalaikė terapija susideda iš keturių sesijų, po kurių dar du metus terapijos dalyviui siunčiami laiškai norint priminti kartu su ASSIP terapeutu sudarytą saugumo planą.

- 1 Pirmoji sesija:** ASSIP terapeuto ir mėginusio nusižudyti asmens pokalbis, kuriame koncentruojamasi į savižudybės krizės istoriją. Šis pokalbis įrašomas vaizdo kamera ir saugomas įrašė 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 pacientui 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 video įrašą ir svarstant, kuriame žingsnyje link savižudybės krizės terapijos dalyvis gaėtų sustabdyti 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 jo 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.