סולם קולומביה להערכת אובדנות

דיווח עצמי

פרופ' ענת ברונשטיין־קלומק וד"ר יוסי לוי בלז

זהו תרגום לעברית של ה־C-SSRS של פרופ' קלי פוזנר

הסולם מיועד למי שנדרש להעביר הערכת סיכון אובדני בעזרת שאלון דיווח עצמי

בחודש האחרון		
ענה/ה על שאלות 1 ו־2	כן	לא
1. האם קיווית למות או ללכת לישון מבלי להתעורר?		
2. האם היו לך מחשבות להרוג את עצמך?		
אם ענית כן לשאלה 2 ענה/ה על שאלות 3, 4, 5. אם ענית לא עבור/י ישירות לשאלה 6		
3. האם חשבת איך לעשות זאת (באיזו שיטה)?		
4. האם היו לך כוונות אכן לפעול לפי המחשבות של להרוג את עצמך (לעומת שהיו לך מחשבות אך בטוח שלא תפעל/י לממש אותן?)		
5. האם התחלת לתכנן או כבר סגרת את פרטי התכנית של איך תהרוג את עצמך? האם יש לך כוונה לממש את התכנית הזו?		
בשלושת החודשים האחרונים		
6. האם עשית משהו, התחלת לעשות משהו, או תכננת לעשות משהו כדי לסיים את חייך? דוגמאות: אספת כדורים, השגת אקדח, מסרת לאחרים חפצי ערך שלך, כתבת צוואה או מכתב התאבדות, הוצאת כדורים אך לא בלעת אותם, החזקת באקדח אך שינית דעתך או שהוא נלקח ממך, עלית לגג אך לא קפצת; או באמת בלעת כדורים, ניסית לירות בעצמך, חתכת את עצמך, ניסית לתלות את עצמך וכיו"ב.		
במשך כל חייך, כמה פעמים עשית משהו מכל הדברים האלו?		