



Превенція суїцидів у громаді: як говорити з людьми про суїцид

(пам'ятка для працівників на місцях)

ПРЕВЕНЦІЯ СУЇЦИДІВ У ГРОМАДІ: ЯК ГОВОРИТИ З ЛЮДЬМИ ПРО СУЇЦИД

Пам'ятка для працівників на місцях

Київ 2023



УДК 364.62

П 11

Укладач

Віра Чернобровкіна, доктор психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки НаУКМА

П 11 Превенція суїцидів у громаді: як говорити з людьми про суїцид :

Пам'ятка для працівників на місцях / уклад. В. Чернобровкіна ; Нац. ун-т «Кієво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2023. 20 с.

У виданні представлено методичні матеріали з превенції суїцидів, що орієнтують психологів, соціальних працівників та інших фахівців, активних членів громад у способах надання першої психологічної допомоги людині, яка має суїцидальні думки, плани та/або поведінку. Методичні матеріали містять інформацію про попереджувальні ознаки, за якими можна розпізнати суїцидальні наміри людини, опис конкретних дій помічника у взаємодії з людиною в суїцидальній кризі та алгоритм побудови розмови, спрямованої на запобігання самогубству.

Буклет видано за підтримки проекту «Розбудова структур надання послуг та освітнього потенціалу для психосоціального забезпечення в Україні», який впроваджується GIZ за дорученням уряду Німеччини. Відповідальність за зміст несуть укладачі, погляди яких можуть не збігатися з поглядами GIZ та уряду Німеччини.

© Чернобровкіна В. А., 2023

© НаУКМА, 2023



ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО	4
МІФИ І ФАКТИ ПРО СУЇЦИД	5
ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ОЗНАКИ	7
ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС СУЇЦИДАЛЬНОЇ КРИЗИ	8
ЯК ГОВОРИТИ З ЛЮДИНОЮ ПРО СУЇЦИД	9
ТУРБОТА ПОМІЧНИКА ПРО СЕБЕ	14
СПИСОК ДЖЕРЕЛ	15
РЕСУРСИ КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ ПРИ СУЇЦИДІ	16



ВСТУПНЕ СЛОВО

Щороку в Україні самогубство стає причиною смерті в середньому близько 8 тис. людей. 2016 року Україна посіла 14-те місце серед інших країн світу за кількістю самогубств¹ (9952 випадки за рік)². Завершені суїциди є однією з найпоширеніших причин смерті людей до п'ятдесяти років. Від самогубства у світі помирає вп'ятеро більше чоловіків, ніж жінок; в Україні смертність чоловіків через суїцид вища за смертність жінок в 6–7 разів (за показниками 2017–2019 рр.)³. У світі щороку майже 46 тис. дітей і підлітків віком від 10 до 19 років помирають від суїциду; самогубство є четвертою основною причиною смерті серед 15–19-річних підлітків і молодих людей⁴.

Відомо, що кожне самогубство чинить відчутний вплив щонайменше на десятох осіб, яких безпосередньо торкається історія конкретної людини, померлої внаслідок суїциду.

У світі сформувалася помітна тенденція до впровадження практик попередження самогубств, які реалізуються не тільки через систему послуг, а й через кола спілкування, сім'ї, громади, де люди мають можливість бачити одне одного та спілкуватися щодня.

Видання містить рекомендації для соціальних працівників, психологів та активних членів громад щодо розпізнавання ознак суїцидальної поведінки у людини, як оцінювати ризик і надавати підтримку, як побудувати розмову і допомогти людині убезпечити від ризикових дій та зберегти життя. Читачі можуть знайти тут практичні поради, що будуть корисні в ситуації, коли необхідно надати допомогу людині в суїцидальній кризі.

Висловлюємо подяку Йохану Сіквеленду і Йоран Рорвік за розробку й надання матеріалів тренінгу з превенції суїцидів, навчання навичок першої психологічної допомоги в суїцидальній кризі, а також команді Центру психічного здоров'я НаУКМА і ГО «Слова допомагають» за участь в організації і впровадженні тренінгів з превенції суїцидів у громадах різних регіонів України.

-
- 1 Global Health Observatory data repository. WHO. URL: https://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/mental_health/suicide_rates/atlas.html
 - 2 Suicide in the world Global Health Estimates. WHO. 2019. P. 29. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/suicide-in-the-world>
 - 3 Там само.
 - 4 Стан дітей у світі-2021. Звіт ЮНІСЕФ . URL: https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021?utm_source=referral&utm_medium=media&utm_campaign=sowc-web



МІФИ І ФАКТИ ПРО СУЇЦИД

У різних країнах, в тому числі й Україні, досить поширені упередження і неправильні уявлення щодо суїцидів. Нижче представлено такі міфи та узагальнено упереджені думки про суїцид, а також наведено факти, які відповідають реальності.

Міфи та упередження про суїцид	Факти про суїцид
Суїцид є легким виходом, а люди з суїцидальними думками і поведінкою боягузливі	Суїцид нелегко втілити , тому що людина повинна подолати глибинний страх смерті та інстинкт самозбереження. Люди з суїцидальними намірами обтяжені надзвичайно сильним душевним болем і безнадією, через що смерть виглядає кращою альтернативою на той момент
Люди, які помирають внаслідок суїциду, ставлять своє життя вище ніж життя інших і зневажають стосунки й прив'язаності до інших людей	Справді, суїцид завдає болю і впливає негативно на навколишніх людей. Однак неправильно думати, що люди, які вмирають внаслідок суїциду, не переживають з приводу тих наслідків, які їхнє самогубство матиме для інших людей. На жаль, найчастіше вони страждають від фатально неправильного розуміння, що життя кожного з тих, хто їх оточує, стане кращим, якщо вони помруть
Лише люди із серйозними психічними розладами можуть померти внаслідок суїциду	У цьому є певна правда: більшість людей, які вмирають внаслідок самогубства, дійсно мають психічний розлад, але суїцид рідко викликаний якимось одним фактором . Насправді, багатьом людям, які вмирають через суїцид, не діагностують психічний розлад на момент смерті. До суїциду часто призводять інші проблеми, пов'язані зі стосунками, вживанням хімічних речовин, фізичним здоров'ям, а також стресом, спричиненим роботою, юридичними чи житловими проблемами



Міфи та упередження про суїцид	Факти про суїцид
<p>Люди з суїцидальними нахилами завжди будуть схильні до самогубства</p>	<p>Так само, як можливе одужання при психічних розладах, можливе і послаблення та зникнення суїцидальних думок і поведінки. Так, суїцидальні думки можуть повертатися, але вони не постійні. Людина з суїцидальними думками і після суїцидальних спроб може прожити довге й успішне життя</p>
<p>Суїцид відбувається без попередження</p>	<p>Більшості суїцидів передують попереджувальні ознаки. Багато людей, які мають план суїциду, можуть виявляти попереджувальні ознаки (сигнали) лише поряд із найближчими до них людьми, які можуть не розуміти, що відбувається</p>
<p>Пряма розмова з людиною про суїцид може заохотити чи посилити суїцидальні думки і, зрештою, призвести до суїцидальних дій</p>	<p>Насправді, не існує результатів досліджень, які підтвердили б, що обговорення суїциду у контексті підтримки і поваги підвищує ризик суїциду. Натомість дослідження свідчать про те, що відкрите й відповідальне обговорення суїциду дає можливість людині, яка має суїцидальні думки і наміри, дізнатися, що вона не сама, і що є інші, які хочуть вислухати і допомогти. Більшість людей відчувають полегшення, коли отримують можливість відкрито розповісти про свої почуття, це може знизити ризик суїциду</p>



ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ОЗНАКИ

Попереджувальні ознаки стосуються маркерів поведінки конкретних людей, які сигналізують про те, що людина думає про суїцид або планує його. Попереджувальні ознаки не варто недооцінювати.

Попереджувальні ознаки суїциду⁵:

- ✓ Цикл життєвих невдач.
- ✓ Часті розмови про смерть чи бажання померти.
- ✓ Фрази: «Всім буде краще без мене», «Я хочу заснути і не прокидатися», «Я хочу спокою».
- ✓ Самоушкодження.
- ✓ Безнадія і її прояв у словах та діях.
- ✓ Завершення справ: організація особистої документації, повернення боргів тощо; дарування своїх речей, переписування майна.
- ✓ Міркування про сенс життя.
- ✓ Продумування та підготовка плану самогубства; вивчення / відвідування сайтів про самогубство.
- ✓ Збір, придбання та зберігання небезпечних речей (пігулок, зброї тощо).
- ✓ Прощання з друзями і родиною.
- ✓ Усамітнення, відособлення від друзів, родини й громади.
- ✓ Невихід на роботу, навчання протягом певного періоду.
- ✓ Збільшення вживання алкоголю і наркотиків.
- ✓ Агресивна поведінка, різкі перепади настрою.
- ✓ Зміни харчової поведінки (людина не їсть, мало їсть, багато їсть).

Ви не відповідаєте за те, щоб вберегти когось від самогубства, але ваше втручання може допомогти людині побачити, що існують інші варіанти, щоб залишатися у безпеці й отримувати лікування.

Ми знаємо, що люди в ситуації ризику суїциду мають бажання померти, але все одно прагнемо допомогти зменшити біль, який вони відчувають, щоб могли продовжувати вести продуктивне, повноцінне життя:

5 Узагальнено за: Hunt T., Wilson C. J., Caputi P., Woodward A., Wilson I. Signs of current suicidality in men: A systematic review. PLoS One. 2017. Mar 29;12(3):e0174675. doi: 10.1371/journal.pone.0174675. PMID: 28355268; PMCID: PMC5371342; Risk factors, protective factors, and warning signs. American Foundation of Suicide Prevention. URL: <https://afsp.org/risk-factors-protective-factors-and-warning-signs>



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС СУЇЦИДАЛЬНОЇ КРИЗИ

Базові настанови щодо допомоги

- ✓ Серйозно поставтеся до всіх попереджувальних ознак суїциду.
- ✓ Намагайтеся зрозуміти, як почувається людина внутрішньо, як вона бачить проблему. Чому самогубство є для неї можливим рішенням проблем?
- ✓ Пам'ятайте, здатність людини розв'язувати проблеми може бути обмежена в умовах кризи. Спробуйте допомогти знайти альтернативи та мотивуйте до надії, що в майбутньому може бути краще / легше, її стан може змінитися з часом.
- ✓ Будьте присутнім, включеним і зосередженим на людині. Слухайте уважно.
- ✓ Говоріть відкрито і чесно. Не бійтеся ставити питання на кшталт: «Чи є у вас думки про самогубство? Чи є у вас думки про план, як це зробити?»
- ✓ Запитайте, як можете допомогти, і запевніть людину, що готові підтримати.
- ✓ Не давайте поради.
- ✓ Дайте людині можливість відкриватися у своєму темпі.
- ✓ Будьте доброзичливі.
- ✓ Пам'ятайте, що не відповідаєте за життя інших людей, але можете когось врятувати.



Рис. 1. Алгоритм першої психологічної допомоги людині, яка має думки та наміри щодо суїциду



ЯК ГОВОРИТИ З ЛЮДИНОЮ ПРО СУЇЦИД

Початок розмови

Це вступ до розмови, коли помічник звертається до людини і пропонує поговорити про щось, що збентежило або схвилювало його в поведінці цієї людини. Помічник може назвати кілька спостережень – насторожувальних ознак.

Налагодження контакту і запрошення до розмови

Людина може відмовитися або виявити недовіру – це нормально. Якщо так станеться, треба прийняти відмову і сказати про свою готовність поговорити в інший момент, коли людина буде готова. Якщо попереджувальні ознаки надто значущі, можна запропонувати людині поговорити з кимось, кому вона могла би довіритись / більше розкритися або запропонувати певні ресурси допомоги – номер гарячої лінії, конфіденційний телефон довіри, контакт психолога або ін.

1. Запитуйте

Ставте прямі запитання: *«Чи є у вас думки про самогубство? Чи думали про план, як це зробити?»* Постановка прямих запитань передбачає, що людина може відповісти «так», і варто бути до цього готовим. У такому разі важливо вислухати її з емпатією й без осуду.

Якщо ставимо питання *«Чи є у вас думки про самогубство?»*, це повідомлення людині, що ми відкриті до розмови про суїцид у неосудливий і підтримуючий спосіб, і це може відкрити двері для майбутнього діалогу.

2. Слухайте

Слухайте уважно

Слухання допомагає людині відчувати, що її розповідь важлива. Тому під час слухання фокусуйтеся на повідомленні, на тому, що людина хоче сказати, перепитуйте, чи правильно зрозуміли почуте. Варто використовувати невербальні сигнали – зоровий контакт, дотик рукою, кивання під час того, як людина говорить.

Не засуджуйте

Слухайте уважно, не засуджуйте і водночас беріть активну участь у розмові.

Не сперечайтесь

Можливо, деякі речі буде важко слухати і чути, ви можете бути незгодні з тим, що людина говорить. Важливо слухати про думки і почуття людини, навіть якщо це вас засмучує.

У цій розмові не слід заперечувати щось, сперечатися, доводити.



Слухайте почуття і думки людини

Вислуховування причин переживання сильного емоційного болю так само, як і вислуховування того, заради чого людина хотіла би продовжувати жити, є надзвичайно важливим. У цей момент бесіди важливо, щоб людина не відчувала на собі тиск, тому помічник має надати людині можливість говорити вільно.

Рекомендації щодо слухання:

- ✓ Приймайте причини емоційного болю, про які говорить людина.
- ✓ Сприймайте її відповіді серйозно.
- ✓ Слухайте підстави для продовження життя, які важливі саме для цієї людини, допоможіть їй сфокусуватися на власних сенсах і причинах жити.
- ✓ Уникайте нав'язування людині своїх поглядів чи думок, заради чого варто жити.
- ✓ Утримуйтеся від надання порад і рекомендацій (це не той момент діалогу, де вирішується, що робити далі; зараз людині важливо відчувати, що її розуміють).
- ✓ Якщо під час розмови людина починає активно розповідати, ділитися почуттями – це ознака того, що вам вдалося створити контакт, в якому вона почуватиться безпечно і довіряє.

3. Подбайте про безпеку (складіть план на випадок кризи)

Важливо дізнатися кілька речей, щоб подбати про безпеку людини на випадок кризи або негайну безпеку у разі високого ризику: чи людина вже щось зробила для реалізації суїциду до розмови з вами? Чи він / вона має план, як це зробити, чи думала про спосіб? Який це спосіб? Які часові межі її плану?

Що детальніший план суїциду, то вищий ризик і спроможність людини його реалізувати. У разі, коли людина має безпосередній доступ до засобів самогубства (наприклад, вогнепальної зброї) і дуже серйозно налаштована їх застосувати, можуть бути потрібні додаткові термінові кроки (на кшталт дзвінка до швидкої допомоги або поліції).

Якщо людина має більш конкретний план суїциду, із залученням засобів і методів, до яких вона має доступ, важливо вести розмову щодо певної угоди, згідно з якою вона сама або з чиеюсь допомогою позбудеться засобів (зброю, ножі, пігулки тощо). Важливо також обговорити, як помічник дізнається про те, що засоби недоступні.

Коли ситуація здається гострою, а помічник не має впевненості щодо того, чи безпечно дозволити людині залишитися самій, важливо подбати про те, щоб з нею хтось був. Тут важливо дізнатися, що і хто, на думку людини, найбільш ефективні джерела допомоги. Це може бути хтось з родичів, близьких друзів людини, про це необхідно говорити і домовлятися як із самою



людиною, що зараз перебуває в кризі, так і з тими, кого помічник залучає. У гострих випадках може бути необхідним супроводити людину до відділення невідкладної допомоги або побути з нею до приїзду швидкої, якщо потреба у професійній допомозі є терміновою.

Ще одним способом підтримати безпеку є домовленість про нову зустріч у найближчому майбутньому, не пізніше ніж наступного дня, тому що рівень та інтенсивність суїцидальних думок може швидко змінюватися.

Важливо також, щоб помічник дійсно виконав те, що він пообіцяв виконати.

План безпеки – це альтернатива плану самогубства. Він складається для того, щоб допомогти людині продумати і здійснити кроки до зменшення ризику.

Розмова зі складання плану безпеки містить:

1. Прояснення, коли саме думки і наміри щодо самогубства проявляються:

- в які дні,
- в який час,
- в яких ситуаціях



2. Що зазвичай допомагає зменшити інтенсивність думок:

- безпечні люди,
- безпечні місця,
- безпечні дії,
- помічні думки



3. Що треба зробити негайно: вилучити засоби самогубства, якщо є план їх застосування



4. До кого можна звернутись, де отримати додаткову підтримку в разі гострої кризи

Під час всієї розмови важливо **вселяти надію**, що криза минає. Рекомендації, як це можна робити:

- ✓ Запевніть людину, що допомога доступна і що суїцидальні настрої тимчасові. Скажіть людині, що її життя важливе для вас, і що ви залишатиметеся з нею.
- ✓ Повідомте, що багато людей думають про суїцид, що нормально говорити про такі почуття: «*Ти не один, багато людей почуваються схожим чином, мають такі думки*», «*Дякую, що розповів*», «*Я радий, що ти розповідаєш мені про своє самопочуття*».



- ✓ Запевніть людину, що готові вислухати та підтримати, що вам не потрібно поспішати: *«Ми можемо не поспішати», «Я знаю, що говорити про це може бути важко. Я тут, щоб вислухати. Ти можеш мені розповісти будь-що».*
- ✓ Гаряча лінія може виконувати функцію ресурсу під час цих моментів, так само, коли ви не повністю впевнені в тому, що робити далі.

Форма складання плану безпеки на випадок кризи

МІЙ ПЛАН БЕЗПЕКИ	
Мої причини жити	
Що робить мою ситуацію більш безпечною	
Мої попереджувальні ознаки	
Мені піднімають настрій	
Інформаційна підтримка	
Мої способи впоратись	
Професійна підтримка	

4. Будьте поруч

Бути поруч – це означає дати людині знати, що ви з нею, і що до вас можна звертатися, якщо людина потребуватиме цього. Попри це не варто пропонувати або обіцяти людині те, що ви не зможете або не хочете зробити.

Наступний рівень підтримки може полягати у тому, щоб допомогти людині зв'язатися зі службою допомоги.

5. Перенаправте: допоможіть зв'язатись з ресурсами соціальної підтримки

Це може бути допомога у налагодженні зв'язку з неформальними мережами спілкування людини, залученні інших колег, друзів і членів родини, щоби вони могли також долучитися до підтримки людини.

У деяких випадках необхідно зв'язатися з психіатричними службами (і тому варто з'ясувати, чи зустріч з фахівцем сфери психічного здоров'я може бути варіантом для людини, якій допомагаєте).

Можна також подумати про налагодження зв'язку зі службами допомоги у громаді – центрами психосоціальної підтримки, службами психологічного консультування, соціальною службою – або надати контакти телефону довіри, гарячих ліній, куди людина може звернутись у гострий момент.



6. Тримайте зв'язок, відстежуйте

Контакт з метою відстеження може тривати, щоб посилити відчуття зв'язаності. Доведено, що навіть проста форма спілкування, на кшталт надсилання повідомлення з висловленням турботи, може потенційно знизити ризик суїциду.

Рекомендації

Після первинного контакту з людиною, яка має суїцидальні думки, й після того, як помічник зв'язав її з системами надання подальшої підтримки:

- ✓ Обов'язково з'ясовуйте, як вона почувається.
- ✓ Залиште голосове або надішліть текстове повідомлення, перетелефонуйте йому / їй.
- ✓ Подумайте, чи є ще щось, що ви пообіцяли, але не мали можливості зробити.



ТУРБОТА ПОМІЧНИКА ПРО СЕБЕ

Турбота про себе важлива!

Надання підтримки у суїцидальній кризі може викликати низку почуттів, іноді заплутаних, стресових і навіть таких, що пригнічують, але ці почуття також можуть стимулювати подальший, більш свідомий розвиток навичок помічника. Як і в інших випадках стресу, емоційна і фізична турбота помічника про себе є необхідною. Варто пам'ятати про такі допоміжні речі, як зв'язок з друзями, родиною й іншими соціальними колами спілкування.

Це стосується знаходження правильного для помічника балансу – скільки він / вона може запропонувати іншим, піклуючись про себе.

Той, хто надає допомогу, повинен відігравати маленьку роль і не розв'язувати всі проблеми іншої людини. Дуже важливо розуміти межі власних можливостей і межі своєї допомоги.



СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Каневський В. І. Суїцидологія в соціальній роботі : [навчальний посібник]. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 348 с.
2. Лебедєв Д. В., Назаров О. О., Тімченко О. В., Христенко В. Є., Шевченко І. О. Психологія суїцидальної поведінки : Посібник / За заг. ред. проф. О. В.Тімченка. Харків, 2007. 129 с.
3. Саржевський С. Н. Суїцидологія : навчальний посібник для лікарів інтернів з спеціалізації «Психіатрія» . Запоріжжя : [Запорзький державний медичний університет], 2020. 87 с.
4. Стан дітей у світіСтан дітей у світі-2021. Звіт ЮНІСЕФ . URL: https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021?utm_source=referral&utm_medium=media&utm_campaign=sowc-web
5. Федоренко Р. П. Психологія суїциду : навч. посіб. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 260 с.
6. Чернобровкіна В. А., Сіквеленд Й., Лорентцен К. Е. А. Суїцидологія і превенція суїциду : навч.-метод. посіб. / За ред В. Чернобровкіної. Київ : Нац. ун-т «Киево-Могилянська академія». Брустури : Дискурсус, 2022. 80 с.
7. Bakhiyi Cam lia L., Raffaella Calati, S bastien Guillaume, and Philippe Courtet. Do Reasons for Living Protect against Suicidal Thoughts and Behaviors? A Systematic Review of the Literature. *Journal of Psychiatric Research* 77. 2016. (June). P. 92–108.
8. Burnette C., Ramchand R., Ayer L. Gatekeeper Training for Suicide Prevention: A Theoretical Model and Review of the Empirical Literature. *Rand Health Q.* 2015. Jul 15; 5(1): 16. PMID: 28083369; PMCID: PMC5158249.
9. Global Health Observatory data repository.WHO. URL: https://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/mental_health/suicide_rates/atlas.html
10. Hunt T., Wilson C. J., Caputi P., Woodward A., Wilson I. Signs of current suicidality in men : A systematic review. *PLoS One.* 2017. Mar 29;12(3):e0174675. doi: 10.1371/journal.pone.0174675. PMID: 28355268; PMCID: PMC5371342.
11. Isaac M., Elias B., Katz L. Y., Belik S.-L., Deane F. P., Enns Murray W., Sareen J. Gatekeeper training as a preventative intervention for suicide : A systematic review. 2009. P. 260–268.
12. Risk factors, protective factors, and warning signs. American Foundation of Suicide Prevention. URL: <https://afsp.org/risk-factors-protectivefactors-and-warning-signs13>. Suicide in the world Global Health Estimates. WHO. 2019. P. 29. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/suicide-in-the-world>
13. Suicide in the world Global Health Estimates. WHO. 2019. P. 29. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/suicide-in-the-world>



РЕСУРСИ КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ ПРИ СУЇЦИДИ

У разі важкої суїцидальної кризи:

- телефон швидкої: **103**
- телефон поліції: **102**

Ресурси кризової допомоги:

- телефонна лінія LifeLine Ukraine – **7333** (працює 24/7),
- телефон довіри «Людина в біді», працює 24/7 – **0 800 210 160**.

Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА:

- психологічна допомога, психотерапія – **066 825 19 99;**
0 800 333 234



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Для нотаток

A series of horizontal dotted lines for taking notes, filling the majority of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.

