

COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী চলাকালীন আত্মহত্যার চিন্তা-ভাবনার মোকাবিলা করা

COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী আপনাকে এবং আপনার প্রিয়জনদের মানসিক এবং আবেগজনিত সুস্থতাকে প্রভাবিত করতে পারে। COVID-19 মহামারীর সঙ্গে, আমরা বর্ণ সংক্রান্ত অবিচার এবং বৈষম্যের মোকাবিলা করা একটি শহর, এবং কৃষ্ণাঙ্গ সম্প্রদায় এবং অন্যান্য বর্ণের কমিউনিটিগুলি যুগের পর যুগ ধরে যে ঐতিহাসিক মানসিক যন্ত্রণা ভোগ করেছে তার মোকাবিলা করার জন্যও আমরা কাজ করছি। বিহ্বল, দুঃখী, উদবিগ্ন এবং ভীত বোধ করা স্বাভাবিক। শারীরিক দূরত্বকে বিচ্ছিন্নকারী বলে মনে হতে পারে সবার এবং আরো কঠিন হতে পারে তাদের জন্য যারা আত্মহত্যার চিন্তা নিয়ে লড়াই করছেন। বহু মানুষ আর্থিক সঙ্কট, সামাজিক বিচ্ছিন্নকরণ, এবং COVID-19 এর ফলে বন্ধু ও পরিবার হারানো এবং অন্যান্য উল্লেখযোগ্য চাপের কারণের অভিজ্ঞতা করছেন যা মানসিক এবং আবেগজনিত সুস্থতাকে প্রভাবিত করে। এই সংকটগুলির প্রতিক্রিয়া (কেউ আত্মহত্যার চেষ্টা করতে পারেন তার সতর্কবর্তা সহ), সামলানোর কৌশল, এবং কেউ কোথায় সহায়তা প্রার্থনা করতে পারেন, তা বিভিন্ন বর্ণ, জাত, সংস্কৃতি, আঞ্চলিক এবং ধর্মীয় গোষ্ঠী অনুযায়ী আলাদা হতে পারে। আত্মহত্যা প্রতিরোধ করার জন্য নিচে কিছু প্রস্তাব এবং সংস্থান প্রদান করা হল।

আপনি যদি আত্মহত্যা করার কথা ভাবেন বা এমন কাউকে চেনেন যিনি ভাবছেন, 24/7 কাউন্সেলররা উপলভ্য আছেন আপনার কথা শোনার এবং আপনাকে সহায়তা প্রদান করার জন্য। 888-692-9355 কল করে NYC Well এর সাথে যোগাযোগ করুন বা nyc.gov/nycwell এ চ্যাট করুন।

যদি আপনি বা আপনি চেনেন এমন কেউ নিজের ক্ষতি করার অথবা স্বাস্থ্য সমস্যার বা অন্য পরিস্থিতির কারণে আসন্ন বিপদের মুখে আছেন, তাহলে 911 এ কল করুন।

আপনার মনে যদি আত্মহত্যার চিন্তা আসে:

একটি আত্মহত্যার নিরাপত্তার পরিকল্পনা তৈরি বা হালনাগাদ করুন

- একটি আত্মহত্যার নিরাপত্তার পরিকল্পনা হল কিছু নির্দেশাবলি যা আপনাকে মনে করিয়ে দেবে ভবিষ্যতে কি করতে হবে যদি বা যখন আপনি নিজের ক্ষতি করার কথা ভাববেন। এটি একটি পদক্ষেপের তালিকা যা আপনি অনুসরণ করতে পারেন যতক্ষণ না আপনি নিরাপদ বোধ করছেন।
- আপনি ভালোবাসেন বা বিশ্বাস করেন এমন কারো সাথে আপনি কাজ করতে পারেন একটি আত্মহত্যার নিরাপত্তার পরিকল্পনা তৈরি বা হালনাগাদ করার জন্য। আপনার যদি ইতিমধ্যেই

একটি আত্মহত্যার নিরাপত্তার পরিকল্পনা না থাকে তাহলে আপনি এই [নিরাপত্তার পরিকল্পনার টেমপ্লেট](#) ব্যবহার করতে পারেন নির্দেশিকা হিসেবে, অথবা [nyc.gov/nycwell](#) এ যেতে পারেন এবং “Crisis Services” (সঙ্কটকালীন পরিষেবা)-তে এবং তারপর “Safety Plan” (নিরাপত্তার পরিকল্পনা)-তে ক্লিক করতে পারেন।

- আপনার সম্পূর্ণ করা বা হালনাগাদ করা নিরাপত্তার পরিকল্পনা সেই সব মানুষের সাথে শেয়ার করুন যাদের কাছে আপনি মানসিক সহায়তা চাইতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন অথবা এমন মানুষ যাদের সাথে আপনি প্রায়শই যোগাযোগ করেন।

আপনার বাড়ি বা যে কোনো জায়গা থেকে মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তা খুঁজুন

- আপনার নেতিবাচক অনুভূতিগুলি বিহ্বলকারী হয়ে দাঁড়ায়, সহায়তার এবং সাহায্যের জন্য হাত বাড়িয়ে দিন। আপনার NYC Well, যা একটি গোপনীয় 24/7 হেল্পলাইন যা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সেলররা উপলভ্য থাকেন। NYC Well এর কাউন্সেলররা সংক্ষিপ্ত পরামর্শ এবং রেফারাল প্রদান করেন 200টিরও বেশি ভাষায়।
888-692-9355 কল করুন বা [nyc.gov/nycwell](#) এ চ্যাট করুন পরিচর্যার জন্য।
 - [NYC Well](#) ওয়েবসাইটটি কিছু সংখ্যক সুস্থতা এবং মানসিক সহায়তার [অ্যাপ](#) প্রদান করে যা আপনাকে সামাল দিতে সাহায্য করে: [nyc.gov/nycwell](#) এ যান এবং “App Library” (অ্যাপ লাইব্রেরিতে) ক্লিক করুন।
- সামাল দেওয়া এবং সংযুক্ত থাকার পরামর্শ ও তার সাথে শোক এবং ক্ষতি সম্পর্কে তথ্য সহ, চাপ এবং উদ্বেগ সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্যের জন্য, NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের “[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)” (COVID-19: কোপিং অ্যান্ড ইমশনাল ওয়েল-বিং) ওয়েব পেজ দেখুন।
- 844-863-9314 নম্বরে নিউ ইয়র্ক স্টেট (NYS) COVID-19 মানসিক সহায়তা হেল্পলাইন সপ্তাহে সাত দিন সকাল 8 থেকে রাত 10টা অবধি উপলভ্য। এই হেল্পলাইনটিতে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বেচ্ছাসেবী পেশাদাররা উপলভ্য, যারা সেখানে শোনার জন্য, সহায়তা প্রদান করার জন্য এবং পরিচর্যার জন্য রেফার করার জন্য উপস্থিত থাকেন।

আপনি যদি আত্মহত্যার কথা ভেবে থাকেন অথবা আত্মহত্যা করার চেষ্টা করে থাকেন অতীতে, এখন আপনি ভালো বোধ করলেও, এই সময়ে নিজের অতিরিক্ত যত্ন নিন:

নিজের শরীরের যত্ন নিন

- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন বেশি নড়াচড়া করে এবং কম বসে থেকে। এ ছাড়াও, যথেষ্ট ঘুমোন, ভালোভাবে খাওয়া দাওয়া করুন, এবং অত্যধিক পরিমাণে অ্যালকোহল, প্রেসক্রাইব না করা ওষুধ এবং ক্যাফেইন এড়িয়ে চলুন।
- COVID-19 সম্পর্কে সাধারণ তথ্যের জন্য দেখুন [nyc.gov/health/coronavirus](#) অথবা [cdc.gov/covid19](#)।

আপনার মনের খেয়াল রাখুন এবং সংযুক্ত থাকুন

- আপনি যে পরিমাণে মিডিয়া দেখেন ও পড়েন তার উপর একটি সীমা নির্ধারণ করুন, সোশ্যাল মিডিয়া, স্থানীয় বা জাতীয় খবর সহ।
- প্রিয়জনদের, বন্ধুদের ও পরিবারের সাথে ফোন অথবা ভিডিও চ্যাট দ্বারা সংযোগ রাখুন এবং কথা বলুন।

আপনি যদি কোন ব্যক্তিকে চেনেন যিনি আত্মহত্যার ব্যাপারে ভাবছেন:

সতর্কীকরণ চিহ্নগুলি জানুন এবং আপনার প্রিয়জনদের খবর নিন

- একজন ব্যক্তি যেভাবে কথা বলছেন ও আচরণ করছেন তার উপরে মনোযোগ দিন। এটি আপনাকে চিনতে সাহায্য করতে পারে যখন কেউ হয়তো আত্মহত্যার কথা চিন্তা করছেন। সতর্কীকরণ চিহ্নগুলির অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:
 - মৃত্যু অথবা আত্মহত্যার সম্পর্কে কথা বলা
 - আশাহীনতা এবং/অথবা সহায়তাহীনতার অনুভূতি প্রকাশ করা
 - এটি বলা যে তিনি একটি বোঝা
 - বন্ধুদের ও পরিবারদের এড়িয়ে চলা
 - কাজকর্মে আগ্রহ হারানো
 - চরম মেজাজের বৈপরীত্য প্রকাশ করা
 - নিজের সম্পত্তি দান করে দেওয়া
 - পরিবার ও বন্ধুদের বিদায় জানানো
- অনুগ্রহ করে নোট করবেন আত্মহত্যা সম্পর্কে কারোর ভাবা সতর্কতার লক্ষণগুলি বর্ণ, জাত, সংস্কৃতি, আঞ্চলিক এবং ধর্মীয় গোষ্ঠী জুড়ে আলাদা ভাবে উপস্থিত থাকতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, মানসিক স্বাস্থ্যের চ্যালেঞ্জ এবং চিন্তা ভাবনাগুলি কিছু সংস্কৃতি এবং কমিউনিটির মধ্যে কম প্রচলিত এবং স্বীকৃত হতে পারে। শারীরিক দূরত্ব সতর্কতা চিহ্নগুলির পর্যবেক্ষণ করা কঠিন করে দিতে পারে। আপনার প্রিয়জনদের খোঁজ নিন তারা কিভাবে মোকাবিলা করছেন জানার জন্য, বিশেষভাবে যাদের আত্মহত্যা, বিষণ্ণতা, উদ্বিগ্নতা অথবা অন্যান্য মানসিক অসুস্থতার ইতিহাস আছে অথবা তাদের যারা সম্প্রতি ক্ষতির সম্মুখীন।
- আত্মহত্যার ঝুঁকিতে থাকা তরুণদের জীবনে সহায়ক প্রাপ্তবয়স্করা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। আরো তথ্য জানতে, NYC হেলথ ডিপার্টমেন্টের [Suicide Prevention](#) (সুইসাইড প্রিভেনশন) ওয়েব পেজটি পড়ুন অথবা nyc.gov/health -এ যান এবং “Suicide Prevention” (সুইসাইড প্রিভেনশন) -এর অনুসন্ধান করুন। এই পেজে পরামর্শ এবং সংস্থানসমূহ অন্তর্ভুক্ত, লেসবিয়ান, গে, উভকামি, ট্রান্সজেন্ডার অথবা কুইয়ার (LGBTQ) যুবকদের কিভাবে সমর্থন করতে হয় তা সহ।

শুনুন এবং আল্লহত্যার ব্যাপারে কথা বলতে ভয় পাবেন না

- ভালো শ্রোতা হন। কারোর সাথে তার দুশ্চিন্তা, মনের চাপ এবং ভয়ের সম্পর্কে কথা বলার জন্য আপনাকে কোন মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ হতে হবে না। সক্রিয় শ্রবণ সম্পর্কে আরো জানতে NYC Well এর [হেল্পিং ফ্রেন্ডস অর ফ্যামিলি ইন ক্রাইসিস](#) –এর খোঁজ করুন।
- কাউকে জিজ্ঞেস করতে ভয় পাবেন না যে তারা আল্লহত্যার কথা ভাবছেন কিনা। একটি সাধারণ ভুল ধারণা হচ্ছে যে আল্লহত্যার সম্পর্কে কথা বলা কাউকে নিজেদের ক্ষতি করার ধারণা দেবে। এটি সত্যি নয়। এই কথা জিজ্ঞাসা করে আপনি কাউকে একটি সুযোগ দিচ্ছেন তার নিজেকে প্রকাশ করার এবং আপনাকে সাহায্য করার সুযোগ দেওয়ার।

তাদের পেশাগত মানসিক স্বাস্থ্যের সমর্থনের খোঁজ করতে পরামর্শ দিন অথবা তাদের সহায়তার সাথে যোগাযোগ করতে সাহায্য করুন

- যখন আপনার পরিচিত কারো সমর্থনের প্রয়োজন, তারা যা করতে পারেন তা হল:
 - [NYC Well](#) দেখুন, অথবা 888-692-9355 কল করুন বা nyc.gov/nycwell এ চ্যাট করুন। NYC Well কর্মী সপ্তাহের সাত দিন, 24 ঘন্টা উপলব্ধ, এবং 200টিরও বেশি ভাষায় পরিচর্যার জন্য সংক্ষিপ্ত কাউন্সেলিং এবং রেফারেলগুলি প্রদান করতে পারেন।
 - অতিরিক্ত পরামর্শ এবং সংস্থানগুলির জন্য NYC স্বাস্থ্য বিভাগের “[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)” (COVID-19: কোপিং অ্যান্ড ইমশনাল ওয়েল-বিং) ওয়েব পেজ দেখুন।

পরিস্থিতির পরিবর্তন যেভাবে ঘটবে, সেই অনুযায়ী নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

8.20.20