مواجهه با تفکرات مربوط به خودکشی در طول دوره بیماری عالم گیر COVID-19

بیماری عالم گیر COVID-19 می تواند بر سلامت روانی و روحی شما و عزیزانتان تاثیرگذار باشد. علاوه بر بیماری عالم گیر COVID-19، ما شهری هستیم که با نابرابری ها و بی عدالتی های نژادی دست و پنجه نرم می کند و مشغول تلاش برای رویارویی با دهه های متمادی آسیب روحی تاریخی در جوامع سیاه پوست و سایر جوامع رنگین پوست خود می باشیم. تحت فشار شدید قرار گرفتن، ناراحتی، اضطراب و ترس طبیعی هستند. فاصله گذاری فیزیکی می تواند باعث انزوای افراد شود و این شرایط ممکن است برای کسانی که با افکار مرتبط با خودکشی مبارزه می کنند، سخت تر هم باشد. به علاوه، بسیاری از افراد به واسطه COVID-19، دچار مشکلات مالی می شوند، به لحاظ اجتماعی منزوی می شوند و دوستان و اعضای خانواده خود را به خاطر COVID-19 از دست می دهند. این بحران های مکرر سلامت عمومی عوامل استرس زای چشمگیر هستند که می‌توانند سلامت روحی و روانی را تحت تاثیر قرار دهند. واکنش به این بحران ها (شامل علائم هشداردهنده احتمال فکر کردن افراد به خودکشی)، راهکارهای مقابله و مراجع دریافت کمک و پشتیبانی در گروه های مختلف نژادی، قومیتی، فرهنگی، منطقه ای، دینی و مذهبی متفاوت است. در ادامه، پیشنهادات و منابعی برای جلوگیری از خودکشی آمده است.

اگر به خودکشی فکر می کنید، یا فردی را می شناسید که چنین شرایطی دارد، مشاورانی به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته آماده شنیدن حرف ها و حمایت از شما هستند. از طریق شماره 888-692-9355 با NYC Well تماس بگیرید یا از طریق وب سایت nyc.gov/nycwell چت کنید.

اگر شما یا فردی که می شناسید در معرض خطر فوری آسیب رساندن به خود هستید، یا به خاطر مشکلات سلامتی یا سایر شرایط در معرض خطر فوری قرار دارید، با شماره 911 تماس بگیرید.

اگر به خودکشی فکر می کنید:

یک برنامه ایمنی خودکشی تهیه کرده و آن را به روزرسانی کنید

- یک برنامه ایمنی خودکشی مجموعه‌ای کتبی از دستورالعمل هاست که به شما یادآوری می کند در آینده یا وقتی به آسیب رساندن به خود فکر می کنید، باید چه کار کنید. این برنامه حاوی مراحلی است که می‌توانید به نوبت انجام دهید تا احساس امنیت کنید.
- برای تهیه یا به‌روزرسانی برنامه ایمنی خودکشی می توانید از یکی از عزیزانتان یا فردی که به او اعتماد دارید کمک بگیرید. اگر در حال حاضر یک برنامه ایمنی خودکشی ندارید، می توانید از این قالب برنامه ایمنی به عنوان راهنما استفاده کنید، یا به صفحه nyc.gov/nycwell مراجعه کرده و روی گزینه « Crisis Services» (خدمات بحران) و سپس «Safety Plan» (برنامه ایمنی) کلیک کنید.
- برنامه ایمنی تکمیل یا به روزرسانی شده خود را در اختیار افرادی قرار دهید که برای گرفتن حمایت عاطفی از آنها احساس راحتی می کنید یا افرادی که مدام با آنها در تماس هستید.

از خانه خود یا هر جای دیگر حمایت سلامت روانی دریافت کنید

- اگر احساسات منفی بیش از توان و تحمل شما شدند، برای گرفتن کمک و حمایت اقدام کنید. شما می‌توانید با NYC Well که یک تلفن کمک رسانی محرمانه 24 ساعته/ 7 روز هفته است تماس بگیرید که پرسنل آن، مشاوران آموزش دیده هستند. مشاوران NYC Well به بیش از 200 زبان، آماده ارائه مشاوره اجمالی و ارجاع هستند. برای دریافت خدمات مراقبتی، با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید یا از طریق وب سایت nyc.gov/nycwell چت کنید.

- وب سایت NYC Well همچنین چند اپ سلامت و پشتیبانی روحی دارد که می تواند به شما کمک کند با شرایط کنار بیایید: به صفحه **nyc.gov/nycwell** مراجعه کرده و روی گزینه « App Library» (لیست اپ ها) کلیک کنید.

- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره استرس و اضطراب، از جمله نکاتی برای کنار آمدن با شرایط و حفظ ارتباط و اطلاعاتی درباره اندوه و حس از دست دادن، به صفحه اینترنتی « COVID-19: Coping and Emotional Well-Being» (COVID-19: مواجهه و سلامت روحی) اداره بهداشت NYC مراجعه کنید.
- تلفن کمک رسانی حمایت روحی ایالت نیویورک (NYS) برای COVID-19 به شماره 844-863-9314 از ساعت 8 صبح تا 10 شب، هفت روز هفته آماده پاسخگویی است. افراد پاسخگو به این تلفن، متخصصانی هستند که آماده اند تا به حرف های شما گوش دهند، حمایت کنند و شما را به خدمات مراقبتی ارجاع دهند.

اگر در گذشته به خودکشی فکر کرده اید یا دست به خودکشی زده‌اید، حتی اگر در حال حاضر حال شما خوب است، در طول این دوران بیشتر مراقب خود باشید.

از بدن خود مراقبت کنید

- با تحرک بیشتر و نشستن کمتر، از نظر جسمی فعال باقی بمانید. به علاوه، به اندازه کافی بخوابید، خوب غذا بخورید، و از مصرف مقادیر زیاد الکل، داروی بدون نسخه و کافئین خودداری کنید.
- برای کسب اطلاعات عمومی درباره بیماری COVID-19 به **nyc.gov/health/coronavirus** یا **cdc.gov/covid19** مراجعه کنید.

مراقب ذهنتان باشید و ارتباط خود را حفظ کنید

- برای دیدن و خواندن رسانه ها، محدودیت زمانی قائل شوید، از جمله رسانه های اجتماعی و اخبار محلی یا کشوری.
- با عزیزان، دوستان و اعضای خانواده خود از طریق تلفن یا گفتگوی تصویری ارتباط برقرار کنید و حرف بزنید.

اگر فردی را می شناسید که ممکن است به خودکشی فکر کند:

علائم هشداردهنده را بشناسید و از عزیزان خود خبر بگیرید

- به نحوه صحبت و رفتار کردن فرد توجه کنید. این کار می تواند به شما کمک کند تا متوجه شوید که چه وقتی این فرد ممکن است به خودکشی فکر کند. علائم هشداردهنده می توانند عبارت باشند از:
  - صحبت کردن درباره مرگ یا خودکشی
  - نشان دادن احساس ناامیدی و/یا درماندگی
  - اظهار این موضوع که آنها بار اضافه هستند
  - دوری کردن از دوستان و خانواده
  - از دست دادن علاقه به فعالیت ها
  - نشان دادن نوسانات خلقی شدید
  - بخشیدن اموال
  - خداحافظی کردن از خانواده و دوستان
- توجه داشته باشید که علامتهای اینکه شخصی دارد به خودکشی فکر می کند می تواند در گروه های مختلف نژادی، قومیتی، فرهنگی، منطقه ای، دینی و مذهبی متفاوت باشد. بعنوان مثال، صحبت کردن درباره مشکلات سلامت روانی و افکار خودکشی شاید در برخی فرهنگ ها و جوامع کمتر شایع و پذیرفتنی باشد.

- فاصله گذاری فیزیکی ممکن است نظارت بر علائم هشداردهنده را دشوارتر کند. از عزیزان خود خبر بگیرید تا ببینید که چطور با شرایط کنار می آیند، خصوصاً آنهایی که سابقه خودکشی، افسردگی، اضطراب یا سایر بیماری های روحی را دارند، یا کسانی که به تازگی چیزی یا کسی را از دست داده اند.
- افراد بزرگسال حمایت گر، نقشی حیاتی در زندگی جوانان در معرض خطر خودکشی دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه اینترنتی «Suicide Prevention» (جلوگیری از خودکشی) اداره بهداشت شهر نیویورک (NYC) مراجعه کنید یا به صفحه **nyc.gov/health** مراجعه و عبارت « Suicide Prevention» (جلوگیری از خودکشی) را جستجو کنید. این صفحه حاوی نکات و منابع مختلفی است، از جمله نحوه حمایت از جوانان همجنس گرا، دوجنس گرا، تراجنسیتی، یا دگرباش جنسی (LGBTQ).

گوش کنید و از صحبت درباره خودکشی نترسید

- یک شنونده خوب باشید. نیازی نیست که حتماً یک کارشناس سلامت روحی باشید تا درباره نگرانی ها، استرس و ترس های یک شخص با او صحبت کنید. برای آموختن نکات بیشتری درباره گوش دادن فعال، به صفحه کمک به دوستان یا خانواده در شرایط بحران گروه NYC Well مراجعه کنید.
- از اینکه از کسی بپرسید آیا به خودکشی فکر می کند یا خیر، نترسید. یک تفکر غلط رایج این است که صحبت کردن درباره خودکشی باعث می شود فرد را به آسیب رساندن به خود ترغیب کنید. این درست نیست. با پرسیدن، شما به فرد فرصت می دهید تا حرف دلش را بزند و به شما اجازه دهد کمکش کنید.

پیشنهاد دهید که حمایت تخصصی سلامت روحی دریافت کنند، یا کمک کنید تا ارتباطشان با خدمات حمایتی برقرار شود

- وقتی فردی که می‌شناسید به حمایت نیاز دارد، آنها می‌توانند:
  - به صفحه NYC Well مراجعه کنند یا با شماره 888-692-9355 تماس بگیرند یا از طریق وب سایت **nyc.gov/nycwell** چت کنند. کارکنان NYC Well بطور 24 ساعته و هفت روز هفته در دسترس هستند می توانند مشاوره های کوتاه و ارجاع به مراکز مراقبتی را به 200 زبان ارائه نمایند.
  - به صفحه اینترنتی «COVID-19: Coping and Emotional Well-Being» (COVID-19: مواجهه و سلامت روحی) اداره بهداشت NYC مراجعه کنید.