Αντιμετώπιση των σκέψεων αυτοκτονίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Η πανδημία της νόσου COVID-19 μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική και τη συναισθηματική κατάσταση για εσάς και τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Σε συνδυασμό με την πανδημία της νόσου Covid-19, είμαστε επίσης μια πόλη που έχει να διαχειριστεί φυλετική αδικία και ανισότητα και που εργάζεται για να αντιμετωπίσει δεκαετίες ιστορικού τραύματος που βιώνεται από Μαύρες κοινότητες και άλλες κοινότητες χρώματος. Είναι φυσικό να νιώθετε απελπισία, λύπη, άγχος και φόβο. Η σωματική απόσταση μπορεί να δημιουργήσει αισθήματα απομόνωσης για όλους και μπορεί να είναι ακόμα δυσκολότερη για τα άτομα που παλεύουν με σκέψεις αυτοκτονίας. Πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν επίσης οικονομική δυσχέρεια, κοινωνική απομόνωση και τον θάνατο φίλων και μελών της οικογένειας λόγω της νόσου COVID-19. Αυτές οι αλληλεπικαλυπτόμενες δημόσιες υγειονομικές κρίσεις είναι σημαντικοί στρεσογόνοι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική και συναισθηματική κατάσταση. Οι αντιδράσεις σε αυτές τις κρίσεις (όπως οι προειδοποιητικές ενδείξεις από κάποιον που μπορεί να σκέφτεται την αυτοκτονία), οι στρατηγικές αντιμετώπισης και το μέρος όπου κάποιος μπορεί να αναζητήσει υποστήριξη μπορούν να ποικίλουν σε διαφορετικές φυλετικές, εθνικιστικές, πολιτιστικές, τοπικές και θρησκευτικές ομάδες. Ακολουθούν μερικές προτάσεις και πόροι για την πρόληψη των αυτοκτονιών.

Εάν σκέφτεστε την αυτοκτονία ή γνωρίζετε κάποιο άτομο που τη σκέφτεται, υπάρχουν διαθέσιμοι σύμβουλοι για να σας ακούσουν και να σας στηρίξουν, κάθε μέρα και όλο το 24ωρο. Επικοινωνήστε με το NYC Well καλώντας το 888-692-9355 ή συνομιλώντας μέσω ίντερνετ στη διεύθυνση nyc.gov/nycwell.

Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε είναι σε άμεσο κίνδυνο να κάνει κακό στον εαυτό του ή σε άμεσο κίνδυνο λόγω κατάστασης της υγείας του ή άλλης κατάστασης, καλέστε το 911.

Εάν κάνετε σκέψεις αυτοκτονίας:

Δημιουργήστε ή τροποποιήστε ένα σχέδιο ασφάλειας κατά της αυτοκτονίας

- Το σχέδιο ασφάλειας κατά της αυτοκτονίας είναι ένα γραπτό σύνολο οδηγιών που σας θυμίζουν τι να κάνετε στο μέλλον ή όταν σκέφτεστε να κάνετε κακό στον εαυτό σας. Είναι μια λίστα βημάτων που μπορείτε να ακολουθήσετε μέχρι να νιώσετε ασφαλείς.
- Μπορείτε να συνεργαστείτε με κάποιον που αγαπάτε ή εμπιστεύεστε για να δημιουργήσετε ή να τροποποιήσετε ένα σχέδιο ασφάλειας κατά της αυτοκτονίας. Εάν δεν έχετε ήδη ένα σχέδιο ασφάλειας κατά της αυτοκτονίας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρότυπο σχεδίου ασφάλειας ως οδηγό ή να επισκεφτείτε τη

διεύθυνση **nyc.gov/nycwell** και να κάνετε κλικ στο «Crisis Services» (Υπηρεσίες για καταστάσεις κρίσης) και μετά στο «Safety Plan» (Σχέδιο ασφάλειας).
- Ενημερώστε τα άτομα από τα οποία νιώθετε άνετα να ζητήσετε ψυχολογική υποστήριξη ή τα άτομα με τα οποία βρίσκεστε σε τακτική επαφή για το ολοκληρωμένο ή το τροποποιημένο σχέδιο ασφάλειας κατά της αυτοκτονίας που έχετε δημιουργήσει.

Ζητήστε υποστήριξη ψυχικής υγείας από το σπίτι σας ή οπουδήποτε

- Εάν τα αρνητικά συναισθήματα που νιώθετε σας κατακλύζουν, ζητήστε στήριξη και βοήθεια. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το NYC Well, μια εμπιστευτική γραμμή βοήθειας, διαθέσιμη κάθε μέρα και όλο το 24ωρο, που διαθέτει προσωπικό από εκπαιδευμένους συμβούλους. Οι σύμβουλοι του NYC Well παρέχουν σύντομες συμβουλές και παραπομπές σε περισσότερες από 200 γλώσσες. Για να βοήθεια, καλέστε το 888-692-9355 ή συνομιλήστε μέσω ίντερνετ στη διεύθυνση **nyc.gov/nycwell**.
    - Η ιστοσελίδα του NYC Well προσφέρει επίσης πολυάριθμες εφαρμογές που μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε την κατάσταση: Επισκεφτείτε τη διεύθυνση **nyc.gov/nycwell** και κάντε κλικ στο «App Library» (Βιβλιοθήκη εφαρμογών).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το στρες και το άγχος, συμπεριλαμβανομένων συμβουλών για την αντιμετώπιση της κατάστασης και τη διατήρηση της επαφής με τους άλλους, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Τμήματος Υγείας της NYC «COVID-19 : Coping and Emotional Well-Being» (COVID-19: Αντιμετώπιση της κατάστασης και ψυχική ευημερία).
- Η γραμμή ψυχολογικής στήριξης της Πολιτείας της Νέας Υόρκης (NYS) για τη νόσο COVID-19 στον αριθμό 844-863-9314 είναι διαθέσιμη από τις 8 π.μ. έως τις 10 μ.μ., επτά ημέρες την εβδομάδα. Η γραμμή βοήθειας διαθέτει προσωπικό από επαγγελματίες που είναι εκεί για να σας ακούσουν, να σας στηρίξουν και να σας παραπέμψουν για φροντίδα.

Εάν κάνετε σκέψεις αυτοκτονίας ή έχετε αποπειραθεί να αυτοκτονήσετε στο παρελθόν, ακόμη και αν νιώθετε καλά τώρα, φροντίστε ακόμα περισσότερο τον εαυτό σας αυτή την περίοδο.

Φροντίστε το σώμα σας

- Παραμείνετε σωματικά δραστήριοι, αυξάνοντας την κίνηση και μειώνοντας την καθιστική ζωή. Επιπλέον, κοιμηθείτε αρκετά, τρώτε καλά και αποφύγετε τις υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ, μη συνταγραφούμενων φαρμάκων και καφεΐνης.
- Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο COVID-19, επισκεφτείτε τη διεύθυνση **nyc.gov/health/coronavirus** ή **cdc.gov/covid19**.

Φροντίστε το μυαλό σας και κρατήστε επαφή

- Θέστε ένα όριο στα ΜΜΕ που παρακολουθείτε και διαβάζετε, συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των τοπικών ή των εθνικών ειδήσεων.
- Συνδεθείτε και μιλήστε με αγαπημένα σας πρόσωπα, φίλους και οικογένεια μέσω τηλεφωνικής κλήσης ή βιντεοκλήσης.

<u>Εάν γνωρίζετε κάποιο άτομο που μπορεί να σκέφτεται την αυτοκτονία:</u>

Μάθετε τις προειδοποιητικές ενδείξεις και επικοινωνείτε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα

- Παρακολουθείτε τον τρόπο με τον οποίο μιλά και συμπεριφέρεται ένα άτομο. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε πότε κάποιος μπορεί να σκέφτεται την αυτοκτονία. Οι προειδοποιητικές ενδείξεις μπορούν να περιλαμβάνουν τα εξής:
    - Συζητά σχετικά με τον θάνατο ή την αυτοκτονία
    - Δείχνει συναισθήματα απελπισίας ή/και απόγνωσης
    - Λέει ότι αισθάνεται πως είναι βάρος στους άλλους
    - Αποφεύγει φίλους και οικογένεια
    - Χάνει το ενδιαφέρον του για διάφορες δραστηριότητες
    - Εμφανίζει ακραίες αλλαγές της διάθεσης
    - Δίνει τα υπάρχοντά του
    - Λέει αντίο σε οικογένεια και φίλους
- Σημειώστε ότι οι προειδοποιητικές ενδείξεις από κάποιον που μπορεί να σκέφτεται την αυτοκτονία μπορεί να εκδηλωθούν με διαφορετικό τρόπο σε διαφορετικές φυλετικές, εθνικιστικές, πολιτιστικές, τοπικές και θρησκευτικές ομάδες. Για παράδειγμα, το να μιλάει κάποιος για προβλήματα ψυχικής υγείας και σκέψεις αυτοκτονίας μπορεί να είναι λιγότερο συχνό και αποδεκτό σε κάποιες κουλτούρες και κοινότητες.
  Η σωματική απόσταση μπορεί να κάνει δυσκολότερη την παρατήρηση των προειδοποιητικών ενδείξεων. Επικοινωνείτε με τους αγαπημένους σας για να δείτε πώς αντιμετωπίζουν την κατάσταση, ειδικά εάν πρόκειται για άτομα με ιστορικό απόπειρας αυτοκτονίας, κατάθλιψης, άγχους ή άλλων ψυχικών ασθενειών, ή άτομα που έχουν βιώσει πρόσφατα απώλεια.
- Η υποστήριξη από ενήλικες παίζει βασικό ρόλο στη ζωή των νέων ατόμων που διατρέχουν κίνδυνο αυτοκτονίας. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ιστοσελίδα του Τμήματος Υγείας της Πόλης της ΝΥ, Πρόληψη της αυτοκτονίας (Suicide Prevention) ή επισκεφτείτε τη διεύθυνση **nyc.gov/health** και αναζητήστε τη φράση «Suicide Prevention» (πρόληψη της αυτοκτονίας). Η σελίδα περιλαμβάνει συμβουλές και πόρους, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου στήριξης των νέων που ανήκουν στην κοινότητα ΛΟΑΤΚΙ (λεσβίες, ομοφυλόφιλοι, αμφιφυλόφιλοι, τρανς ή ίντερσεξ).

Ακούστε και μη φοβάστε να μιλήσετε για την αυτοκτονία

- Να είστε καλοί ακροατές. Δεν χρειάζεται να είστε ειδικοί σε θέματα ψυχικής υγείας για να μιλήσετε με κάποιον σχετικά με τις ανησυχίες, το στρες και τον φόβο του. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την ενεργή ακρόαση, δείτε την ενότητα Βοηθώντας φίλους ή οικογένεια σε περίοδο κρίσης (Helping Friends or Family in Crisis) του NYC Well.
- Μη φοβάστε να ρωτήσετε κάποιον εάν σκέφτεται την αυτοκτονία. Μια κοινή παρανόηση είναι ότι η συζήτηση σχετικά με την αυτοκτονία θα δώσει σε κάποιον την ιδέα να κάνει κακό στον εαυτό του. Αυτό δεν είναι αλήθεια. Ρωτώντας, δίνετε σε κάποιον την ευκαιρία να ανοιχτεί και να σας αφήσει να βοηθήσετε.

Προτείνετε να ζητήσει επαγγελματική στήριξη της ψυχικής υγείας ή βοηθήστε τον/την να επικοινωνήσει με κάποια πηγή στήριξης

- Όταν κάποιος που γνωρίζετε χρειάζεται στήριξη, μπορεί:
    - να επισκεφτεί το NYC Well, ή να καλέσει το 888-692-9355 ή να συνομιλήσει μέσω ίντερνετ στη διεύθυνση **nyc.gov/nycwell**. Το προσωπικό του NYC Well είναι διαθέσιμο 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα και μπορεί να προσφέρει σύντομη παροχή συμβουλών και παραπομπές για φροντίδα σε πάνω από 200 γλώσσες.
    - να επισκεφτεί την ιστοσελίδα του Τμήματος Υγείας της Πόλης της ΝΥ «COVID-19 : Coping and Emotional Well-Being» (COVID-19: Αντιμετώπιση της κατάστασης και ψυχική ευημερία) για συμπληρωματικές συμβουλές και πόρους.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση. 8.20.20