התמודדות עם מחשבות אובדניות בימי מגיפת COVID-19

מגפת הקורונה COVID-19 יכולה להשפיע על הרווחה הנפשית והרגשית שלכם ושל יקיריכם. בנוסף למגיפת COVID-19 אנחנו גם עיר שמתמודדת עם אי צדק גזעי וחוסר שוויון ועובדים להתמודד עם עשרות שנים של טראומה היסטורית מנוסים על ידי הקהילות השחורות וקהילות אחרות של צבע. טבעי לחוש לחץ נפשי, עצב, חרדה ופחד. ריחוק חברתי יכול לעורר תחושת בדידות בכל אחד, וזה עלול להיות קשה אף יותר לאנשים שמתמודדים עם מחשבות אובדניות. אנשים רבים חווים גם לחץ פיננסי, בידוד חברתי ואובדן חברים ובני משפחה לנגיף COVID-19. משבר בריאות הציבור החופף הזה הם לחצים משמעותיים שיכולים להשפיע על בריאות נפשית ורגשית. להלן כמה המלצות ומשאבים למניעת התאבדויות. תגובות למשבר הזה (כולל סימני אזהרה שמישהו עשוי לחשוב על התאבדות), אסטרטגיות התמודדות, ואיפה מישהו מחפש תמיכה יכול להשתנות על פני קבוצות אזוריות ודתיות תרבותיות אתניות גזעיות שונות. להלן כמה הצעות ומשאבים למניעת התאבדות.

אם אתם שוקלים התאבדות, או מכירים אדם ששוקל התאבדות, יש יועצים שזמינים 24/7 להטות אוזן קשבת ולספק תמיכה. פנו ל-NYC Well במספר 888-692-9355 או נהלו איתנו צ'אט בדף nyc.gov/nycwell.

אם אתם או אדם אחר שאתם מכירים נמצאים בסיכון מיידי לפגיעה עצמית, או בסכנה מיידית עקב מצב גופני או סיבה אחרת, חייגו 911.

<u>אם עולות בכם מחשבות אובדניות:</u>

יצירה או עדכון של תוכנית למניעת התאבדות

- תוכנית למניעת התאבדות היא מערך כתוב של הנחיות שנועד להזכיר לכם מה עליכם לעשות בעתיד או כאשר אתם שוקלים לפגוע בעצמכם. מדובר ברשימת שלבים שעליכם לפעול לפיה עד שתחושו בטוחים.
- תוכלו להיעזר באדם קרוב אליכם ושאתם סומכים עליו כדי ליצור או לעדכן את התוכנית למניעת התאבדות. אם עדיין אין לכם תוכנית למניעת התאבדות, אתם מוזמנים להשתמש בתבנית הזאת כמדריך, או לבקר באתר **nyc.gov/nycwell** וללחוץ על "Crisis Services" (שירותים לעתות משבר) ולאחר מכן על "Safety Plan" (תוכנית למניעת התאבדות).
- שתפו את התוכנית המוכנה או המעודכנת עם אנשים שאתם חשים בנוח להיעזר בהם לתמיכה רגשית, או אנשים שאתם נמצאים איתם בקשר תכוף.

פנייה לקבלת תמיכה נפשית מהבית או מכל מקום

- אם רגשות שליליים מכריעים אתכם, פנו לקבלת תמיכה וסיוע. באפשרותכם לפנות אל NYC Well, מוקד טלפוני דיסקרטי שפועל 24/7 ומאויש ביועצים מוסמכים ומיומנים. יועצי NYC Well מספקים ייעוץ מהיר והפניות לטיפול מקצועי ביותר מ-200 שפות. לקבלת סיוע, חייגו 888-692-9355 או נהלו צ'אט בדף **nyc.gov/nycwell**.

- אתר האינטרנט של NYC Well מציע גם כמה אפליקציות שונות לרווחה ותמיכה נפשית שיכולות לעזור לכם להתמודד עם המצב: בקרו באתר **nyc.gov/nycwell** ולחצו על " App Library".
- לקבלת מידע נוסף בנוגע למתח נפשי וחרדה, כולל עצות להתמודדות ולשמירה על קשר ומידע על אבל ואובדן, בקרו בדף של מחלקת הבריאות של NYC בנושא "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (COVID-19: התמודדות ורווחה רגשית).
- מוקד הסיוע של מדינת ניו יורק לתמיכה רגשית בימי COVID-19, הזמין במספר 844-863-9314, פעיל בין השעות 08:00-22:00 בכל ימות השבוע. את המוקד הטלפוני מאיישים אנשי מקצוע מיומנים שיכולים להטות אוזן קשבת, לספק תמיכה ולספק הפניות רלוונטיות.

אם עלו בכם מחשבות אובדניות או אם ניסיתם להתאבד בעבר, גם אם אתם חשים בטוב כרגע, טפלו בעצמכם בתקופה קשה זו:

טיפול בגוף

- הישארו פעילים פיזית על-ידי הגברת התנועה ומזעור שעות הישיבה. בנוסף, דאגו לישון מספיק שעות, לאכול טוב ולהימנע מצריכה מופרזת של אלכוהול, תרופות שאינן במרשם וקפאין.
- לקבלת מידע כללי על COVID-19, בקרו בדף **nyc.gov/health/coronavirus** או **cdc.gov/covid19**.

טיפול בנפש ושמירה על קשר

- הגבילו את צריכת החדשות, כולל מרשתות חברתיות וחדשות מקומיות ובינלאומיות.
- שמרו על קשר עם אנשים אהובים, חברים ובני משפחה, ודברו איתם באמצעות טלפון או שיחות וידאו.

אם אתם מכירים אדם שייתכן ששוקל התאבדות:

התוודעות לסימני האזהרה והתעניינות בשלומם של יקיריכם

- שימו לב לצורת הדיבור וההתנהגות של אחרים. זה יכול לעזור לכם לזהות אם מישהו שוקל להתאבד. סימני האזהרה עשויים לכלול:
  - דיונים על מוות או התאבדות
  - הפגנת ייאוש ו/או חוסר אונים
  - הצהרה שחשים כנטל
  - הימנעות מחברים ובני משפחה
  - איבוד עניין בפעילויות
  - שינויים קיצוניים במצב הרוח
  - חלוקת רכוש אישי
  - היפרדות מחברים ובני משפחה
- שים לב לסימני אזהרה שמישהו חושב על התאבדות יכול להציג באופן שונה על פני קבוצות אזוריות ודתיות תרבותיות אתניות גזעיות. למשל, אם כבר מדברים על אתגרים בריאות הנפש ומחשבות על התאבדות עשוי להיות פחות נפוץ ופחות מקובל בתרבויות וקהילות מסוימות. התנתקות פיזית יכולה להקשות על ההתבוננות בסימנים אזהרה. בדוק עם יקיריכם כדי לראות איך הם מתמודדים, במיוחד אלה עם היסטוריה של חרדת דיכאון התאבדות או מחלת נפש אחרת, או אלה שחוו אובדן לאחרונה.

- ריחוק פיזי עלול להקשות על זיהוי של סימני האזהרה. שאלו לשלומם של יקיריכם כדי לראות איך הם מתמודדים, בייחוד אנשים עם היסטוריה של ניסיונות התאבדות, דיכאון, חרדה או מחלת נפש אחרת, או כאלה שחוו לאחרונה אובדן.
- למבוגרים תומכים יש תפקיד קריטי בחייהם של אנשים צעירים שנמצאים בסיכון להתאבדות. לקבלת מידע נוסף, בקרו בדף האינטרנט של מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק שמוקדש לנושא "Suicide Prevention" (מניעת התאבדויות) או עברו לאתר **nyc.gov/health** וחפשו את המונח "Suicide Prevention" (מניעת התאבדות). הדף מכיל עצות ומשאבים, כולל לתמיכה בצעירים שמשתייכים לקהילת הלהטב"ק.

הטיית אוזן קשבת וניהול דיון פתוח בנושא התאבדות

- הטו אוזן קשבת. אינכם נדרשים להיות מומחים לבריאות הנפש כדי לשוחח עם מישהו על חששותיו, פחדיו והמתח הנפשי שהוא שרוי בו. כדי ללמוד עוד על הקשבה פעילה, בקרו בדף של NYC Well שמוקדש לנושא סיוע לחברים ובני משפחה בעתות משבר.
- אל תחששו לשאול אנשים אם הם שוקלים התאבדות. יש סברה מוטעית שטוענת שדיון על התאבדות מעורר באנשים השראה לפגוע בעצמם. זה לא נכון. כשאתם מעלים שאלה כזו, אתם מעניקים לאדם שעמו אתם מדברים הזדמנות להיפתח ולאפשר לכם לעזור.

המלצה לפנייה לקבלת תמיכה נפשית מקצועית או סיוע בקבלת תמיכה

- אם מישהו שאם מכירים זקוק לתמיכה, באפשרותכם:
  - לבקר באתר של NYC Well, לחייג 888-692-9355 או לנהל צ'אט בדף **nyc.gov/nycwell**. צוות NYC Well זמין 24 שעות ביממה שבעה ימים בשבוע, ויכול לספק ייעוץ קצר והפניות לטיפול ביותר מ-200 שפות.
  - לבקר בדף האינטרנט של מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק שמוקדש לנושא "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (COVID-19: התמודדות ורווחה רגשית).