

COVID-19 महामारी के दौरान आत्महत्या के विचारों का सामना करना

COVID-19 महामारी आपको और आपके प्रियजनों की मानसिक और भावनात्मक सुखाकारी को प्रभावित कर सकती है। COVID-19 महामारी के अलावा, हम अपने शहर में नस्लीय अन्याय और असमानता से भी निपट रहे हैं और कई दशकों तक अश्वेत समुदायों तथा अन्य गैर-श्वेत समुदायों द्वारा अनुभव किए गए ऐतिहासिक आघात का सामना करने के लिए काम कर रहे हैं। अभिभूत, उदास, चिंतित और भयभीत होना स्वाभाविक है। शारीरिक दूरी से हर कोई अलग-थलग महसूस कर सकता है और आत्महत्या के विचारों से जूझ रहे लोगों के लिए और भी कठिन हो सकता है। कई लोग COVID-19 की वजह से शारीरिक दूरी, वित्तीय संकट, सामाजिक अलगाव और मित्रों और परिवार के सदस्यों की मृत्यु का सामना भी कर रहे हैं। ये परस्पर व्यापी सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट तनाव के महत्वपूर्ण कारक हैं जो मानसिक और भावनात्मक सुखाकारी को प्रभावित कर सकते हैं। इन संकटों के लिए प्रतिक्रियाएं (इस बारे में चेतावनी के संकेतों सहित कि शायद कोई व्यक्ति आत्महत्या करने के बारे में सोच रहा है), सामना करने की रणनीतियाँ, और जहाँ कोई व्यक्ति समर्थन मांगता है, ये अलग-अलग नस्लीय, जातीय, सांस्कृतिक, क्षेत्रीय और धार्मिक समूहों में भिन्न हो सकते हैं। नीचे आत्महत्या की रोकथाम के लिए कुछ सुझाव और संसाधन दिए गए हैं।

यदि आप या आपका कोई परिचित व्यक्ति आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं, तो परामर्शदाता आपकी समस्याओं को सुनने और सहायता करने के लिए 24/7 उपलब्ध हैं। NYC Well को 888-692-9355 पर कॉल करके या nyc.gov/nycwell पर चैट करके से संपर्क करें।

यदि आप या आपके कोई परिचित स्वयं को चोट पहुंचाने के तत्काल जोखिम में हैं, या स्वास्थ्य की स्थिति या अन्य स्थिति के कारण तत्काल खतरे में हैं, तो 911 पर कॉल करें।

यदि आपको आत्महत्या के विचार आ रहे हैं:

आत्महत्या से सुरक्षा की योजना बनाएं या अपडेट करें

- आत्महत्या से सुरक्षा की योजना भविष्य में जब आप खुद को नुकसान पहुंचाने के बारे में सोचते हैं तब क्या करना है यह आपको याद दिलाने के लिए निर्देशों का एक लिखित सेट है। यह उन चरणों की एक सूची है जिनका आप तब तक अनुसरण कर सकते हैं जब तक कि आप सुरक्षित महसूस न करें।
- आत्महत्या से सुरक्षा की योजना बनाने या अपडेट करने के लिए आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ काम कर सकते हैं जिसे आप प्यार करते हैं या जिस पर आप विश्वास करते हैं। यदि आपके पास पहले से ही आत्महत्या से सुरक्षा की योजना मौजूद नहीं है, तो आप इस [सुरक्षा योजना टेम्पलेट](#) का निर्देश के रूप में उपयोग कर सकते हैं, या nyc.gov/nycwell पर जाएं और "Crisis Services" (संकट सेवाएं), फिर "Safety Plan" (सुरक्षा योजना) पर क्लिक करें।

- अपनी पूर्ण या अपडेट की गई सुरक्षा योजना को उन लोगों के साथ साझा करें जिनसे आप भावनात्मक सहायता हेतु पूछने में सहज महसूस करते हैं या जिन लोगों के साथ आप अक्सर संपर्क में रहते हैं।

अपने घर या कहीं से भी मानसिक स्वास्थ्य हेतु सहायता प्राप्त करें

- यदि नकारात्मक भावनाएं बढ़ जाती हैं, तो सहायता और मदद के लिए कहें। आप NYC Well से संपर्क कर सकते हैं, जो प्रशिक्षित परामर्शदाता द्वारा संचालित एक गोपनीय 24/7 हेल्पलाइन है। NYC Well के परामर्शदाता 200 से अधिक भाषाओं में संक्षिप्त परामर्श और संदर्भ प्रदान करते हैं। देखभाल के लिए, 888-692-9355 पर कॉल करें या nyc.gov/nycwell पर चैट करें।
 - [NYC Well](https://nyc.gov/nycwell) कई प्रकार के कल्याणकारी और भावनात्मक सहायता [ऐप्स](https://nyc.gov/nycwell) भी प्रदान करता है जो सामना करने में आपकी सहायता कर सकता है: nyc.gov/nycwell पर जाएं और "App Library" (ऐप लाइब्रेरी) पर क्लिक करें।
- सामना करने और जुड़े रहने के उपायों और दुःख और नुकसान के बारे में जानकारी के सहित तनाव और घबराहट के बारे में अतिरिक्त जानकारी के लिए, NYC स्वास्थ्य विभाग के "[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](https://nyc.gov/nycwell)" (सामना करना और भावनात्मक कल्याण) वेब पेज पर जाएं।
- न्यूयॉर्क राज्य (NYS) COVID-19 भावनात्मक सहायता हेल्पलाइन 844-863-9314 पर सप्ताह में सात दिन, सुबह 8 बजे से रात 10 बजे तक कार्यरत है। हेल्पलाइन में ऐसे पेशेवर उपलब्ध हैं, जो देखभाल करने हेतु समस्या सुनते हैं, सहायता करते हैं और संदर्भ प्रदान करते हैं।

यदि आपको आत्महत्या के विचार आए हैं या आपने अतीत में आत्महत्या का प्रयास किया है, तो भले ही आप अब अच्छा महसूस कर रहे हों, इस दौरान अपना अतिरिक्त ध्यान रखें।

अपने शरीर का ख्याल रखें

- अधिक घूमने और कम बैठने द्वारा शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लें, अच्छी तरह से खाएं, और अत्यधिक मात्रा में शराब, बिना प्रिस्क्रिप्शन की दवाएं और कैफीन से बचें।
- COVID-19 के बारे में सामान्य जानकारी के लिए, nyc.gov/health/coronavirus या cdc.gov/covid19 पर जाएं।

अपने दिमाग का ख्याल रखें और जुड़े रहें

- सोशल मीडिया, स्थानीय या राष्ट्रीय समाचार सहित आपके द्वारा देखे और पढ़े जाने वाले मीडिया की मात्रा पर एक नियंत्रण निर्धारित करें।
- फोन या वीडियो चैट के माध्यम से प्रियजनों, दोस्तों और परिवार के साथ जुड़ें और बात करें।

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो आत्महत्या के बारे में सोच रहा हो:

चेतावनी के संकेतों को जानें और अपने प्रियजनों से बातें करें

- किसी व्यक्ति के बात करने और व्यवहार करने के तरीके पर ध्यान दें। यह आपको जब कोई आत्महत्या के बारे में सोच रहा होगा तो वह पहचानने में मदद कर सकता है। चेतावनी के संकेतों में यह शामिल हो सकते हैं:
 - मौत या आत्महत्या की बात करना
 - निराशा और/या बेबसी की भावनाओं का दिखाना
 - वे एक बोझ हैं यह कहना
 - मित्रों और परिवार को नज़रअंदाज करना
 - गतिविधियों में रुचि खोना
 - मिजाज में अत्यधिक बदलाव दिखना
 - अपने हकों को छोड़ देना
 - परिवार और दोस्तों को अलविदा कहना
- कृपया ध्यान दें कि ऐसे चेतावनी के संकेत कि शायद कोई व्यक्ति आत्महत्या करने के बारे में सोच रहा है, अलग-अलग नस्लीय, जातीय, सांस्कृतिक, क्षेत्रीय और धार्मिक समूहों में विभिन्न तरीकों से पेश हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों और आत्महत्या के विचारों के बारे में बात करना कुछ संस्कृतियों और समुदायों में कम सामान्य और कम स्वीकृत हो सकता है। शारीरिक दूरी चेतावनी के संकेतों का निरीक्षण करना कठिन बना सकती है। अपने प्रियजनों के साथ यह जांचने के लिए बात करें कि वे कैसे सामना कर रहे हैं, विशेष रूप से उनके साथ जिनका आत्महत्या, निराशा, चिंता या अन्य मानसिक बीमारी का इतिहास है या जिन्होंने हाल ही में नुकसान का अनुभव किया हो।
- सहायक वयस्क आत्महत्या के जोखिम वाले युवा लोगों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अधिक जानकारी के लिए, NYC स्वास्थ्य विभाग के [Suicide Prevention](#) (आत्महत्या की रोकथाम) वेब पेज का संदर्भ लें या nyc.gov/health पर जाएं और "Suicide Prevention" (आत्महत्या की रोकथाम) खोजें। इस पेज में उपाय और संसाधन शामिल हैं, जिसमें स्त्री समलैंगिक, पुरुष समलैंगिक, द्विलिंगी, ट्रांसजेंडर या क्वीर (LGBTQ) युवाओं की सहायता करना शामिल है।

सुनें और आत्महत्या के बारे में बात करने से डरे नहीं

- एक अच्छे श्रोता बनें। किसी के साथ उनकी चिंताओं, तनाव और डर के बारे में बात करने के लिए आपका मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ होना जरूरी नहीं है। सक्रिय रूप से सुनने के बारे में अधिक जानने के लिए, NYC Well के [संकट में मित्र या परिवार की सहायता करना](#) पर जाएं।
- किसी से यह पूछने में डरना नहीं चाहिए कि क्या वे आत्महत्या के बारे में सोच रहे हैं। एक आम गलतफहमी यह है कि आत्महत्या के बारे में बात करना किसी को खुद को नुकसान पहुंचाने का सुझाव देगा। यह सच नहीं है। पूछने से आप किसी को दिल खोलकर बात करने का अवसर दे रहे हैं और आपको उनकी सहायता करने की अनुमति दे रहे हैं।

उन्हें सुझाव दें कि वे पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य सहायता प्राप्त करें, या उन्हें सहायता तक जुड़ने में मदद करें

- जब आपके किसी परिचित को सहायता की आवश्यकता है, तो वे यह कर सकते हैं:
 - [NYC Well](#) पर जाएं, या 888-692-9355 पर कॉल करें या nyc.gov/nycwell पर चैट करें। NYC Well का स्टाफ रोज़ाना 24 घंटे, सप्ताह में सातों दिन उपलब्ध होता है, और 200 से अधिक भाषाओं में संक्षिप्त सलाह और देखभाल के लिए रेफ़रल प्रदान कर सकता है।
 - अतिरिक्त सुझावों और संसाधनों के लिए, NYC स्वास्थ्य विभाग के "[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)" (सामना करना और भावनात्मक कल्याण) वेब पेज पर जाएं।

स्थिति में बदलाव होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग अनुशंसाओं को बदल सकता है।

8.20.20