

Affrontare i pensieri di suicidio durante la pandemia da COVID-19

La pandemia da COVID-19 può influire sul benessere mentale ed emotivo tuo e dei tuoi cari. In aggiunta alla pademia di Covid-19, la città deve anche occuparsi delle ingiustizie razziali e delle iniquità, e lavorare per mettere a confronto anni di traumi storici vissuti dalle comunità afroamericane e da altre comunità di colore. È normale sentirsi sopraffatti, tristi, ansiosi e impauriti. Il distanziamento fisico può far sentire tutti isolati e può essere ancora più difficile per le persone che hanno pensieri di suicidio. Molte persone hanno anche problemi economici, di emarginazione sociale e per la morte di amici e familiari a causa del COVID-19. Queste crisi di salute pubblica sono fattori di stress significativi che possono influire sul loro benessere mentale ed emotivo. Le reazioni a queste crisi (tra cui segnali di allarme che qualcuno potrebbe pensare al suicidio), strategie di coping, e i luoghi in cui le persone cercano supporto possono variare in base a diversi gruppi razziali, etnici, culturali, regionali e religiosi. Qui di seguito sono riportati alcuni suggerimenti e risorse per prevenire il suicidio.

Se stai pensando al suicidio, o conosci qualcuno che ci pensa, i consulenti possono ascoltarti e sostenerti 24 ore al giorno, 7 giorni su 7. Contatta il NYC Well chiamando il numero 888-692-9355 o chatta all'indirizzo nyc.gov/nycwell.

Se tu o qualcuno che conosci siete a rischio di farvi del male, o siete in pericolo a causa di un problema di salute o di un'altra situazione, chiamate il 911.

In caso di pensieri di suicidio:

Creare o aggiornare un piano di sicurezza per il suicidio

- Un piano di emergenza per il suicidio è formato da una serie di istruzioni per ricordarti cosa fare in futuro se pensi di volerti fare del male. Si tratta di un elenco di passaggi da seguire fino a quando non ti senti sicuro.
- Puoi lavorare con una persona a cui vuoi bene o di cui ti fidi per creare o aggiornare un piano di sicurezza per il suicidio. Se non hai già un piano di sicurezza per il suicidio, puoi usare questo Modello di piano di sicurezza [Safety Plan Template](#) come guida, o visitare il sito nyc.gov/nycwell e fare clic su "Crisis Services" (Servizi di assistenza), quindi "Safety Plan" (Piano di sicurezza).
- Condividi il tuo piano di sicurezza completo o aggiornato con le persone alle quali ti senti di chiedere un supporto emotivo o alle persone con le quali sei spesso in contatto.

Cercare un sostegno alla salute mentale da casa o da qualsiasi altro luogo

- Se le sensazioni negative diventano opprimenti, chiedi aiuto. Puoi contattare NYC Well, una linea di aiuto riservata attiva 24 ore al giorno, 7 giorni su 7 composta da consulenti qualificati. I consulenti del NYC Well forniscono consulenze e consigli in più di 200 lingue. Contatta il numero 888-692-9355 o chatta all'indirizzo nyc.gov/nycwell.
 - Anche il sito web [NYC Well](https://nyc.gov/nycwell) propone una serie di [app](#) di supporto emotivo e per la salute che possono aiutarti: Visita nyc.gov/nycwell e fai clic su "App Library" (Libreria di app).
- Per ulteriori informazioni su stress e ansia, tra cui i consigli per reagire e restare connesso, oltre alle informazioni relative a dolore e perdite, visita la pagina web "[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)" (COVID-19: Reazione e benessere emotivo) del Dipartimento della salute della Città di New York.
- La linea di sostegno emotivo COVID-19 dello Stato di New York (NYS) (New York State (NYS) COVID-19 Emotional Support Helpline) al numero 844-863-9314 è disponibile dalle 8.00 alle 22.00 sette giorni su sette. La linea è composta da professionisti volontari appositamente qualificati disponibili ad ascoltarti, supportarti e indirizzarti.

Se hai avuto pensieri di suicidio o hai cercato di suicidarti in passato, anche se adesso ti senti bene, in questo periodo, devi avere ancora più cura di te:

Prenditi cura del tuo corpo

- Resta attivo fisicamente muovendoti di più e stando meno seduto. Inoltre, dormi a sufficienza, mangia correttamente ed evita quantità eccessive di alcol, di farmaci non prescritti e caffeina.
- Per le informazioni generali relative al COVID-19, visita nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.

Cura la mente e rimani connesso

- Definisci un limite alla quantità di media da guardare e ascoltare, tra cui i social media, le notizie locali o nazionali.
- Collegati e parla con i tuoi cari, con gli amici, e con la famiglia per telefono o in video chat.

Se conosci una persona che potrebbe pensare al suicidio:

Riconosci i segnali di allarme e controlla le persone a te care

- Fai attenzione al modo in cui una persona parla e si comporta. Questo può contribuire a riconoscere il momento in cui una persona può pensare al suicidio. I segnali di allarme possono comprendere:
 - parlare di morte o suicidio
 - mostrare sentimenti di disperazione e/o incapacità

- affermare di essere un peso
- evitare amici e familiari
- perdere interesse per le attività
- mostrare estremi sbalzi di umore
- donare i propri beni
- salutare familiari e amici
- Nota: i segnali di allarme che una persona potrebbe pensare al suicidio possono presentarsi in modo diverso in gruppi razziali, etnici, culturali, regionali e religiosi diversi. Ad esempio, parlare di problemi di salute mentale e di pensieri di suicidio può essere meno comune e meno accettato in alcune culture e comunità. Il distanziamento fisico può rendere più difficile l'osservazione dei segnali di allarme. Controlla i tuoi cari per vedere come reagiscono, specialmente quelli con una storia di suicidio, depressione, ansia o altre malattie mentali, o quelli che recentemente hanno subito un lutto.
- Gli adulti solidali hanno un ruolo fondamentale nelle vite dei giovani a rischio di suicidio. Per ulteriori informazioni, consulta la pagina web [Prevenzione del suicidio](#) (Suicide Prevention) del Dipartimento della salute della Città di New York o visita nyc.gov/health e cerca "Suicide Prevention" (Prevenzione del suicidio). La pagina comprende consigli e risorse, tra cui come supportare giovani lesbiche, gay, bisessuali, transgender o omosessuali (LGBTQ).

Ascolta e non temere di parlare del suicidio

- Cerca di essere un buon ascoltatore. Non devi essere un esperto di problemi mentali per parlare con qualcuno delle sue preoccupazioni, dello stress e delle sue paure. Per saperne di più sull'ascolto attivo, consulta [Aiutare amici o familiari in crisi](#) (Helping Friends or Family in Crisis) del NYC Well.
- Non avere paura di chiedere a una persona se sta pensando al suicidio. Un fraintendimento comune è che parlare del suicidio darà a qualcuno l'idea di farsi del male. Non è vero. Chiedendo, dai a una persona l'opportunità di aprirsi e farsi aiutare.

Consigliare un supporto professionale per la salute mentale o aiutare una persona a collegarsi al supporto

- Quando una persona che conosci ha bisogno di supporto, può:
 - visitare [NYC Well](#), o chiamare il numero 888-692-9355 o chattare all'indirizzo nyc.gov/nycwell. Il personale NYC Well è disponibile 24 ore su 24, sette giorni su sette ed è in grado di fornire brevi consulenze e riferimenti in più di 200 lingue
 - visitare la pagina web "[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)" (COVID-19: Reazione e benessere emotivo) del Dipartimento della salute della Città di New York per ulteriori consigli e risorse

Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

8.20.20