COVID-19 パンデミック中の自殺思考に対処する

COVID-19 パンデミックはあなたや大切な方の精神的安定に影響を与える場合があります。COVID-19 パンデミックに加えて、市は人種的不公平や不平等にも取り組み、黒人コミュニティや有色人種コミュニティによる数十年にわたる歴史的な外傷的経験にも取り組んでいます。打ちひしがれた気持ち、悲しみ、不安、恐怖の気持ちを抱くのは当然のことです。身体的距離の確保は誰をも孤独の気持ちにさせ、自殺思考で苦しんでいる人々をさらに困難にさせます。COVID-19 が原因で多くの方々が家計難、社会的孤立、友人や家族の逝去も経験されています。これら度重なる公衆衛生の危機は精神的および情緒的な安定に影響を及ぼす大きなストレス要因です。
支援を求める場合、これら危機への反応（自殺を考えているかもしれない方の危険信号を含む）、戦略への対処は多様な人種的、倫理的、文化的、地域的、および宗教的背景を持つグループによって異なります。以下は自殺防止のための提案とリソースです。

自殺を考えている方、または自殺を考えている方をご存知の方、カウンセラーが 24/7 体制で支援を提供しています。NYC Well（電話： 888-692-9355）に連絡するか、nyc.gov/nycwell でチャットをご利用いただけます。

自殺を考えている方、差し迫ったリスクがある方をご存知の方、健康状態やその他状況のため差し迫った危険がある方は、「911」にご連絡ください。

自殺思考がある場合：

自殺防止計画を作成・更新する

- 自殺防止計画は一連の説明書で、自分に危害を加えようとしているときに何をしたらいいかを思い出させてくれます。それには自分で安全だと感じられるまで従うステップが書かれています。
- 自殺防止計画はあなたの大切な方、または信頼する方と一緒に作成・更新しましょう。自殺防止計画をまだ作成していない方は安全計画テンプレート（Safety Plan Template）を参考として使ってください。または **nyc.gov/nycwell** で「Crisis Services」（危機サービス）をクリックして「Safety Plan」（防止計画）をご覧ください。
- 安心して心の支えになってくれる方か、頻繁に連絡を取っている方と作成・更新した防止計画を共有してください。

精神衛生のサポートを自宅または他の場所から求める

- 否定的感情がひどくなったときは、支援やヘルプを求めてください。NYC Well の機密ヘルプラインでは訓練を受けたカウンセラーが 24/7 体制で対応しています。NYC Well のカウンセラーは、200 言語以上で簡単なカウンセラーや照会を提供しています。ケアについては、888-692-9355 にお問い合わせするか、**nyc.gov/nycwell** でチャットをご利用いただけます。
    - NYC Well ウェブサイトでは対処に役立つ多数の福利・心の支えアプリも提供しています。**nyc.gov/nycwell** で、「App Library」（アプリライブラリ）をクリックしてください。
- 対処しつながりを保つための助言のほか、逝去追悼についての追加情報は、NYC 保健局の「COVID-19: Coping and Emotional Well-Being」（COVID-19：対処と精神的安定）ウェブページをご覧ください。
- ニューヨーク州（NYS）COVID-19 心の支えヘルプライン（844-863-9314）ではスタッフが週 7 日午前 8 時から午後 10 時まで対応しています。このヘルプラインでは、専門家が耳を傾け、サポートし、ケアへの照会を提供しています。

自殺思考があった方、過去に自殺未遂行為をした方は今は大丈夫と思っても、この時期には次に従って十分に注意してください。

自分の身体を守る

- 座っている時間を減らし、動く時間を増やして身体をよく動かしてください。また、十分な睡眠や正しい食事を取り、過度な飲酒、非処方薬、カフェインの摂取に気を付けてください。
- COVID-19 についての一般情報は、**nyc.gov/health/coronavirus** または **cdc.gov/covid19** をご覧ください。

心のケアとつながりの維持

- ソーシャルメディアや国内外のニュースを含む、見たり読んだりするメディアの量を制限してください。
- 大切な方、友人や家族とは電話かビデオチャットでつながり連絡を取ってください。

自殺思考がある方をご存知の場合：

危険信号を認識し、大切な方の安全を確認する

- 話し方や振る舞いに注意する。これは自殺思考があるときを認識するのに役立ちます。危険信号には次があります。
    - 死や自殺について話す
    - 絶望感または無力感のどちらか、あるいはその両方を見せる

    - 負担になっていることを話す
    - 友人や家族を避ける
    - 活動に対する興味を失う
    - 激しい気分変動を示す
    - 所有物を手放す
    - 家族や友人に別れを告げる
- 自殺を考えているかもしれない方の危険信号は多様な人種的、倫理的、文化的、地域的、および宗教的背景を持つグループによって異なるという点に注意してください。たとえば、精神衛生の問題や自殺思考について話すことは文化やコミュニティによってはあまり一般的ではなく、あまり認められることではないかもしれません。物理的距離の確保は危険信号の観察を難しくします。特に過去に自殺、うつ、不安障害、その他精神疾患歴がある方、または最近逝去を経験した方など大切な方がどのように対処しているかを確認してください。
- 自殺の危険がある若者の命は、支援してくれる大人が重要な役割を担います。詳細情報については、NYC 保健局 Suicide Prevention（自殺防止）ウェブサイトを参照いただくか、**nyc.gov/health** で「Suicide Prevention」（自殺防止」を検索してください。このページには LGBTQ（レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クィア・クエスチョニング）の若者の支援方を含む助言やリソースも掲載されています。

耳を傾け、自殺について遠慮せずに話す

- 聞き上手になってください。誰かから心配事やストレス、恐怖についての話しを聞くのに、精神的健康の専門家である必要はありません。アクティブ・リスニングについての詳細は、NYC Well の危機に陥っている友人や家族を助けるをご覧ください。
- 自殺を考えている人には遠慮せずに質問してください。よくある誤解は、自殺について話すことは危害を与える発想を与えてしまうということです。そんなことはありません。質問をすることで、その人に心を開く機会を与え、あなたは手伝うことができるのです。

精神的健康の専門家の支援を求めるよう提案するか、支援とつながるよう助ける

- 誰かがサポートを必要とするとき、
    - NYC Well を訪ねるか、888-692-9355 に連絡するか、あるいは **nyc.gov/nycwell** でチャットをご利用いただけます。NYC Well スタッフが 24/7 体制で対応し、簡単なカウンセリングを提供したり 200 言語以上で医療への紹介を行っています。
    - 追加の助言やリソースについては、NYC 保健局の「COVID-19: Coping and Emotional Well-Being」（COVID-19：対処と精神的安定）ウェブページをご覧ください。

NYC 保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。 8.20.20