

COVID-19 판데믹 기간 동안 자살 사고에 대처하기

COVID-19 판데믹은 여러분과 소중한 분들의 정신 및 정서적 웰빙에 영향을 미칠 수 있습니다. 또한, 뉴욕시는 COVID-19 판데믹 외에도 인종적 부당함과 불평등에 대처하고 있으며 흑인 지역사회 및 기타 유색 인종 지역 사회가 경험한 수십 년의 트라우마에 맞서고자 노력하고 있습니다. 부담감, 슬픔, 불안 및 두려움을 느끼는 것은 자연스러운 일입니다. 물리적 거리두기로 모두가 고립된 기분을 느낄 수 있으며 자살 사고를 가지고 있는 분들에게는 더 극복하기 어려운 일일 수 있습니다. 또한, 많은 분들이 COVID-19 로 인한 재정적 고통, 사회적 고립 및 친구나 가족의 사망을 경험하고 있습니다. 이렇게 겹쳐지는 공중 보건 위기는 정신 건강 및 정서적 웰빙에 영향을 미치는 심각한 스트레스 요인이 됩니다. 이러한 위기에 대한 반응(누군가의 자살 사고 경고 징후 포함), 대처 전략 및 지원을 구할 수 있는 장소는 인종, 민족, 문화, 지역 및 종교 집단에 따라 다를 수 있습니다. 다음은 자살 예방을 위한 몇 가지 제안과 자료입니다.

자살을 고려하고 있거나 그러한 분을 아는 경우, 365 일 24 시간 상담사와의 대화 및 지원을 이용하실 수 있습니다. 888-692-9355 번으로 전화하거나 nyc.gov/nycwell 에서 채팅 서비스를 이용하여 NYC Well 에 연락하실 수 있습니다.

여러분과 여러분이 아는 분들이 직접적인 자해 위험에 처한 경우 혹은 건강 상태나 다른 상황으로 인해 직접적인 위험에 빠져있다면 911 번으로 신고하십시오.

자살 사고가 드는 경우 다음을 따르십시오.

자살 안전 계획을 세우거나 업데이트합니다

- 자살 안전 계획은 자해를 떠올리는 경우나 시기에 차후 해야 할 일을 떠오르게 하기 위해 작성된 일련의 서면 지침입니다. 여기에는 안전하다는 느낌이 들 때까지 계속 따를 수 있는 단계가 나열되어 있습니다.
- 소중한 사람이나 믿는 사람과 협업하여 자살 안전 계획을 세우거나 업데이트할 수 있습니다. 자살 안전 계획이 아직 없는 경우, 다음의 [안전 계획 템플릿](#)을 가이드로 사용하거나 nyc.gov/nycwell 을 방문하여 "Crisis Services"(위기 서비스)를 클릭하고 그다음 "Safety Plan"(안전 계획)을 클릭합니다.
- 정서적 지원을 요청할 수 있거나 자주 연락하는 편안한 사람들과 함께 완성했거나 업데이트한 안전 계획을 공유하세요.

자신의 자택 및 모든 곳에서 정신 건강 지원 찾기

- 부정적인 생각이 극심해지는 경우, 지원 및 도움을 요청하세요. 전문 상담사들로 이루어져 365 일 24 시간 기밀로 운영되는 NYC Well 에 연락하실 수 있습니다. NYC Well 상담사는 200 여 가지 이상의 언어로 간단한 상담 및 위탁 서비스를 제공합니다. 도움이 필요하신 경우, 888-692-9355 번으로 전화하거나 nyc.gov/nycwell 에서 채팅 서비스를 이용하실 수 있습니다.
 - 또한, NYC Well 웹사이트에서 대처에 도움이 되는 여러 가지 웰빙 및 감정 지원 앱을 제공하고 있습니다: nyc.gov/nycwell 을 방문하고 "App Library" (앱 도서관)을 클릭하세요.
- 슬픔과 상실에 관한 정보와 대처 및 소통하는 방법에 관한 팁을 포함하여 스트레스와 불안에 관한 추가 정보가 필요하신 경우, NYC 보건부의 "[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)"(COVID-19: 대처하기 및 정서적 웰빙 웹페이지를 방문하시기 바랍니다.
- 뉴욕주(NYS) COVID-19 감정 지원 헬프라인(844-863-9314)은 매일 오전 8 시~밤 10 시까지 이용하실 수 있습니다. 헬프라인은 전문가들로 구성되어 여러분의 이야기를 듣고 지원하며 위탁 서비스를 제공하고 있습니다.

자살 사고가 생기거나 이전에 자살을 시도한 적이 있는 경우에, 그리고 현재 기분이 괜찮더라도 이 시기 동안 더욱 각별하게 스스로를 돌보시기 바랍니다.

자신의 몸 돌보기

- 더 많이 움직이고 덜 앉아 신체 활동을 유지하시기 바랍니다. 또한, 충분한 수면을 취하고, 식사를 잘 챙기고, 과도한 음주를 피하고, 비 처방 약물 및 카페인을 피하시기 바랍니다.
- COVID-19 에 대한 일반 정보는 nyc.gov/health/coronavirus 또는 cdc.gov/covid19 를 방문하시기 바랍니다.

마음을 돌보고 소통하기

- 소셜미디어, 지역 혹은 전국 뉴스를 포함하여 보고 읽는 미디어의 양을 제한하도록 합니다.
- 소중한 사람들, 친구 및 가족과 전화나 화상 통화를 통해 소통 및 대화하도록 합니다.

자살을 고려할 수도 있는 사람을 알고 계시는 경우.

경고 징후를 파악하고 소중한 사람들을 확인하기

- 상대방이 말하고 행동하는 방식에 주의를 기울입니다. 이는 누군가 자살을 생각하고 있을 때 알아차리는 데 도움이 될 수 있습니다. 경고 징후에는 다음이 포함됩니다.
 - 죽음이나 자살에 대해 이야기

- 절망 및/또는 무력한 기분 표현
- 부담을 느낀다는 이야기
- 친구나 가족을 피함
- 활동에 관심을 잃음
- 극도의 감정 변화를 나타냄
- 소지품을 나눠줌
- 가족 및 친구들에게 작별 인사를 함
- 자살 사고에 따른 경고 징후는 인종, 민족, 문화, 지역 및 종교에 따라 다르게 나타날 수 있다는 점에 유의하시기 바랍니다. 예를 들어, 정신 건강적 문제와 자살 사고에 관하여 말하는 것은 일부 문화나 지역 사회에서 일반적이지 않거나 수용되지 않을 수 있습니다. 물리적 거리두기로 인해 경고 징후를 관찰하기 더 힘들 수 있습니다. 소중한 사람들, 특히 자살 시도 이력, 우울증, 불안이나 기타 정신 질환을 가지고 있거나 최근 상실을 경험한 분들을 확인하여 어떻게 대처하고 있는지 확인합니다.
- 젊은이들을 지지해주는 어른의 존재는 자살 위험으로부터 젊은이들을 구하는 데 있어 중요한 역할을 합니다. 더 자세한 정보는 [Suicide Prevention](#)(자살 예방) 웹페이지를 방문하거나 nyc.gov/health 를 방문하여 "Suicide Prevention"(자살 예방)을 검색하시기 바랍니다. 이 페이지에는 레즈비언, 게이, 트랜스젠더 혹은 퀴어(LGBTQ) 청소년을 지원하는 방법을 포함한 팁과 자료가 포함되어 있습니다.

이야기를 듣고 자살에 관하여 대화하는 것을 두려워하지 말기

- 이야기를 잘 들어주시기 바랍니다. 누군가의 걱정, 스트레스, 두려움에 관하여 이야기하기 위해 정신 건강 전문가가 될 필요는 없습니다. 적극적 경청에 관한 더 자세한 정보는 NYC Well 의 [위기에 빠진 친구 및 가족 돕기](#) 페이지를 확인하시기 바랍니다.
- 누군가 자살을 생각하고 있는지 물어보는 것을 두려워하지 마십시오. 자살에 관하여 이야기하면 그들에게 자해 아이디어를 제공한다는 것은 흔한 오해입니다. 이는 사실이 아닙니다. 이를 물어보면, 누군가 마음을 열게 하며 여러분이 도와줄 수 있는 기회를 제공하는 것입니다.

전문 정신 건강 지원을 받도록 제안하거나 지원받기를 도와주기

- 아는 분에게 도움이 필요한 경우, 다음을 이용하실 수 있습니다.
 - [NYC Well](#) 을 방문하거나 888-692-9355 번으로 전화, 혹은 nyc.gov/nycwell 에서 채팅 서비스를 이용하실 수 있습니다. NYC Well 의 직원은 매일 24 시간 대기하고 있으며 200 여 가지 이상의 언어로 간단한 상담 및 진료 위탁 서비스를 제공할 수 있습니다.
 - 추가적인 조언 및 자료가 필요한 경우, NYC 보건부의 "[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)" (COVID-19: 대처 및 정서적 웰빙) 웹페이지를 방문하시기 바랍니다.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

8.20.20