कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (कोभिड–१९) महामारीको समयमा आत्महत्याका सोचाइसँग सामना गर्न

कोभिड–१९ महामारीको समयमा तपाईं र तपाईंका प्रियजनको मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थलाई असर गर्न सक्छ। कोभिड-१९ को विश्व महामारीका साथै हामीले त्यो सहर पनि हो जसले जातिय अन्याय र असमानताको सामना गरिरहेका छौं र काला जातिका समुदायहरू र अन्य रङका समुदायहरूले अनुभव गरेको दशकौंको ऐतिहासिक पीडाको विरोध गरिरहेका छौं। एकदम गाह्रो भएको महसुस गर्नु, दुखी हुनु र त्रसित हुनु प्राकृतिक हो। भौतिक दूरीले सबैबाट छुट्याएको महसुस गराउँछ र ती व्यक्तिहरूलाई झन् गाह्रो हुन्छ जो आत्महत्याको सोचाइसँग संघर्ष गर्छन्। कोभिड-१९ का कारण धेरै मानिसहरूले वित्तीय तनाव, सामाजिक अवहेलना र साथी तथा परिवार गुमाउनुको पीडा अनुभव गरिरहेका छन्। यी अतिव्यापी सार्वजनिक स्वास्थ्य संकटहरू उल्लेखनीय तनाव तत्वहरू हुन् जसले मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छन्। यी संकटहरूको प्रतिक्रिया (कोही व्यक्तिले आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेको हुनसक्ने चेतावनी संकेतहरू सहित), सामना गर्ने रणनीतिहरू र कोही व्यक्तिले खोज्ने सहायता विभिन्न जातिय, सम्प्रदाय, सांस्कृतिक, क्षेत्रीय र धार्मिक समूहहरू अनुसार फरक पर्न सक्छन्। तल आत्महत्या रोकथामका सुझावहरू र संसाधनहरू छन्।

यदि तपाईं आत्महत्याको बारेमा सोचिरहनुभएको छ भने, अथवा तपाईंले चिनेको कोही छ भने, तपाईंलाई सहयोग गर्न परामर्सदाताहरू तपाईंलाई सुन्न र सहयोग गर्न सातै दिन चौविसै घण्टा उपलब्ध छन्। ८८८–६९२– ९३५५ मा फोन गरेर वा nyc.gov/nycwell मा अनलाइन कुराकानी गरेर NYC Well लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाईं अथवा तपाईंले चिन्ने कोही स्वास्थ समस्या वा अरू परिस्थितिले तत्काल आफूले आफैंलाई हानी पुऱ्याउने खतरामा हुनुहुन्छ भने ९११ मा फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईं आत्महत्या गर्ने सोच राखिरहनुभएको छ भने:

आत्महत्या सुरक्षा योजना बनाउनुहोस् वा अद्यावधिक गर्नुहोस्

- आत्महत्या सुरक्षा योजना भनेको जब तपाईंले आफूलाई हानी गर्ने सोच्नुहुन्छ त्यतिबेला के गर्ने भनेर सम्झाउने एउटा निर्देशनहरूको एउटा लिखित सूची हो। तपाईंले सुरक्षित महसुस नगरेसम्म यो पालना गर्नुपर्ने कदमको सूची हो।
- तपाईंले आफूले माया गर्ने अथवा विश्वास गर्ने कसैसँग आत्महत्या सुरक्षा योजना बनाउन वा अध्यावधिक गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंले अहिलेसम्म आत्महत्या सुरक्षा योजना बनाउनुभएको छैन भने तपाईंले यो सुरक्षा योजना टेम्प्लेटलाई गाइडको रूपमा प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ, अथवा **nyc.gov/nycwell** मा जानुहोस् र "Crisis Services" (संकटका योजना) मा र त्यसपछि "Safety Plan" (सुरक्षाको योजना) मा क्लिक गर्नुहोस्।
- तपाईंको पूर्ण भएको अथवा अध्यावधिक सुरक्षाको योजना आफूले सोध्दा सजिलो महसुस गर्ने भावनात्मक सहयोग अथवा मानिसहरू जोसँग तपाईं छिनछिनमा सम्पर्कमा रहने मानिसहरूलाई बताउनुहोस्।

घर वा जहाँकहीँ बाटै मानसिक स्वास्थका सहयोग खोज्नुहोस्

- यदि नकारात्मक सोचाइ सम्हाल्नैं नसकिने गरी आयो भने सहायता र सहयोगको लागि सम्पर्क गर्नुहोस्। चौविसै घण्टा सातै दिन उपलब्ध हुने तालिमप्राप्त परामर्सदाता भएका गोप्य हेल्पलाइन एनवाइसी वेललाई तपाईंले सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। एनवाइसी वेलका परामर्सदाताहरूले विस्तृत परामर्स र रिफरल २०० वटा भन्दा बढि भाषामा उपलब्ध गराउँछन्। हेरचाहका लागि, ८८८–६९२–९३५५ मा फोन गर्नुहोस वा **nyc.gov/nycwell** मा च्याट गर्नुहोस्।
- NYC Well (एनवाइसी वेल)वे वसाइटले सु-स्वास्थ र भावनात्मक सहयोगका एपहरू राखेको छ जसले तपाईंलाई सामना गर्न सजिलो हुन्छ: **nyc.gov/nycwell** मा जानुहोस् र "App Library" (एप लाइब्रेरी) मा क्लिक गर्नुहोस्।
- सामना गर्न र सम्पर्कमा रहिरहने लगायत तनाव र चिन्ताबारेका उपायहरूका साथसाथै कोही गुम्दा र दुख पर्दा बारेका थप जानकारीहरूका लागि न्यू योर्क सिटी (एनवाइसी) स्वास्थ विभागको "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (कोभिड–१९: सामना गर्न तथा भावनात्मक सुस्वास्थ) वेवपेज हेर्नुहोला।
- न्यू योर्क राज्य (एनवाइएस) कोभिड–१९ भावनात्मक सहायता हेल्पलाइन ८४४–८६३– ९३१४ विहान ८ बजेदेखी बेलुकी १० बजेसम्म हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छन्। उक्त हेल्पलाइनमा सुन्न, सहयोग गर्न र उपचारको लागि रिफर गर्न पेसाकर्मीहरूलाई खटाइएको छ।

यदि तपाईंलाई आत्महत्याको सोच आउँछ र विगतमा यसको प्रयास गर्नुभएको छ, अहिले तपाईंलाइ जाती भएपनि, यो समयमा आफनो थप हेरविचार गर्नुहोला।

आफ्नो शरिरको हेरचाह गर्नुहोस्

- कम बसेर र धेरै चलेर शारीरिक रूपले सक्रिय रहनुहोस्। साथसाथै, प्रयाप्त निदाउनुहोस्, राम्रोसँग खानुहोस्, र अत्याधिक अल्कोहलको सेवन, सिफारिस नगरिएका औषधी र क्याफिन सेवन नगर्नुहोस।
- कोभिड-१९ को बारेमा सामान्य जानकारीको लागि **nyc.gov/health/coronavirus** अथवा **cdc.gov/covid19** मा जानुहोस्।

आफ्नो मनको हेरविचार गर्नुहोस र सम्पर्कमा रहनुहोस्

- मिडिया हेर्ने, पढ्ने, सामाजिक सञ्जाल र स्थानीय र राष्ट्रिय समाचार हेर्ने समय सीमा तोक्नुहोला।
- प्रियजन, साथीहरू र परिवारसँग फोनबाट अथवा भिडियो च्याटबाट जोडिनुहोस्।

<u>यदि तपाईं आत्महत्या गर्नेबारे सोचिरहेको व्यक्तिलाई चिन्नुहुन्छ भनेः</u>

खतराका चिन्हहरू जान्नुहोस् र आफ्नो प्रियजनलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

- व्यक्तिले कुरा गर्ने तरिका र व्यवहार गर्ने तरिकामा ध्यान दिनुहोस्। यसले तपाईंलाई जब कसैले आत्महत्या गर्नेबारेमा सोचेको छ त्यो थाहा पाउन सजिलो हुन्छ। खतराका चिन्हहरूमा यी समावेश हुन्छन्ः
    - मृत्यूको वा आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्नु
    - निरासा र असहायका भावना देखाउनु
    - उनीहरू बोझ भउको बताउनु
    - साथी र परिवारलाई वेवास्ता गर्नु
    - क्रियाकलापहरूमा अरूची हुनु
    - मुडहरू परिवर्तन भएको देखाउनु
    - आफ्ना सामान अरूलाई दिनु
    - साथी तथा परिवारलाई गुडबाइ भन्नु
- कृपया ध्यान दिनुहोस् कि कोही व्यक्तिले आत्महत्याको बारेमा सोचिरहेको हुनसक्ने चेतावनी संकेतहरू विभिन्न जातिय, सम्प्रदाय, सांस्कृतिक, क्षेत्रीय र धार्मिक समूहहरूमा भिन्न रूपमा प्रस्तुत हुन सक्छन्। उदाहरणका लागि, मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी चुनौतीहरू र आत्महत्याका सोच केही संस्कृति तथा समुदायहरूमा कम साझा हुने र कम

स्वीकार्य हुन सक्छन्। भौतिक दूरीले खतराका लक्षण (चिन्ह)हरू हेर्नका लागि गाह्रो बनाउँछ। तपाईंका प्रियजनलाई उनीहरूले कसरी सामना गरिरहेका छन् भनेर जाँच्नुहोस्, खासगरी उनीहरूलाई जसको आत्महत्या, निराशा, चिन्ता र अरू मानसिक स्वास्थसँग सम्बन्धित रोगको विगत छ, अथवा उनीहरू जसले हालै क्षति बेहोरेका छन्।

- सहयोगी वयस्कले आत्महत्याको जोखिम भएका युवाहरूको जीवनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। थप जानकारीको लागि, एनवाइसी हेल्थ डिपार्टमेन्टको "Suicide Prevention" (आत्महत्या रोकथाम) वेबपृष्ठमा जानुहोस् अथवा **nyc.gov/health** खोल्नुहोस् र "Suicide Prevention" (आत्महत्या रोकथाम) खोज्नुहोस्। पेजमा महिला समलिङ्गी, पुरूष समलिङ्गी, बाइसेक्सुअल, ट्रान्सजेन्डर अथवा क्वेर (एलजिविटीक्यू) युवालाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेलगायतका उपायहरू तथा रिसोर्स (संशाधन) समावेश छन्।

सुन्नुहोस र आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्न नडराउनुहोस्

- एउटा राम्रो स्रोता बन्नुहोस्। तपाईं कसैसँग उनीहरूको चिन्ता, पिर र डरको बारेमा कुरा गर्न मानसिक स्वास्थको विज्ञ हुनुपर्दैन। सक्रिय श्रवणबारे थप जान्न, एनवाइसी वेलको संकटमा साथी अथवा परिवारलाई सहयोग गर्न हेर्नुहोस्।
- कसैले आत्महत्याबारेमा सोचिरहेको छ कि छैन भनेर सोध्न नडराउनुहोस्। आत्महत्याको बारेमा कुरा गर्दा कसैलाई आफैंलाई हानी गर्ने विचार दिन्छ भन्ने एउटा सामान्य गलत धारणा छ। सोध्दा खेरी तपाईंले कसैलाई खुलस्त हुने मौका दिनुहुन्छ र तपाईंले उनीहरूलाई सहयोग गर्ने मौका।

उनीहरूलाई पेशागत सहयोग लिन सुझाव दिनुहोस्, अथवा उनीहरूलाई सहायतामा सम्पर्क गराउन सहयोग गर्नुहोस्।

जब कसैलाई सहायता चाहिन्छ, उनीहरूले यसो गर्न सक्छन्ः

- NYC Well (एनवाइसी वेल) मा जाने अथवा ८८८–६९२– ९३५५ मा फोन गर्नुहोस् वा **nyc.gov/nycwell** मा च्याट गर्नुहोस्। NYC Well कर्मचारी 24 घण्टा, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छन्, 200 भन्दा बढी भाषाहरूमा संक्षिप्त परामर्श र रिफरलहरू उपलब्ध गराउन सक्छ।
- न्यूयोर्क हेल्थ डिपार्टमेन्टको "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (कोभिड–१९: सामना गर्न तथा भावनात्मक सुस्वास्थ) को वेबपेज हेर्नुहोस्।

न्यूयोर्क स्वास्थ विभागले बदलिंदो परिस्थितिसँग आफ्ना सुझावहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ। 8.20.20