COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨੱਜਿਠਣਾ

COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਵੀ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੱਕ ਅਸ਼ਵੇਤ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਸ਼ਵੇਤ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਭਿਭੂਤ, ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ ਅਤੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਰਥਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਸਮਾਜਕ ਅਲਗਾਵ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਸਪਰ ਵਿਆਪੀ ਜਨਤੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ ਤਣਾਅ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕਟਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ (ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਸਮੇਤ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ), ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਰਥਨ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਨਸਲੀ, ਜਾਤੀ-ਸੰਬੰਧੀ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ੍ਹ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ nyc.gov/nycwell 'ਤੇ ਚੈਟ ਕਰਕੇ NYC Well ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੇ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ:

ਇੱਕ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰੋ

- ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਲਿੱਖਤੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ

ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਲਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

- ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਟੈਂਪਲੇਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ **nyc.gov/nycwell** 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ "Crisis Services" (ਸੰਕਟ ਸੇਵਾਵਾਂ), ਅਤੇ ਫਿਰ "Safety Plan" (ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਸੌਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰੋਂ ਜਾਂ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ NYC Well ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਗੁਪਤ 24/7 ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। NYC Well ਸਲਾਹਕਾਰ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **nyc.gov/nycwell** 'ਤੇ ਚੈਟ ਕਰੋ।
    - NYC Well ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਬਹੁਤੇਰੀਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਐਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨੱਜਿਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: **nyc.gov/nycwell** 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "App Library" (ਐਪ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ) 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਆਂ ਸਮੇਤ, ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, NYC ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19): ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ) ਵੈੱਬ ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।
- 844-863-9314 'ਤੇ ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਸਟੇਟ (NYS) ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ੍ਹ ਸੁਣਨ, ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਸਤੇ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

- ਵਧੇਰੇ ਹਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਬੈਠ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਓ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ, ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਲੈਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19) ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ nyc.gov/health/coronavirus ਜਾਂ cdc.gov/covid19 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮੀਡੀਆ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੀ ਸਮੇਂ-ਸੀਮਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
- ਫੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਗੱਲਬਾਤ ਰਾਹੀਂ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ:

ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ

- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
    - ਮੌਤ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
    - ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਬਸੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣੀਆਂ
    - ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਬੋਝ ਹਨ
    - ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ੍ਹ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
    - ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਰਹਿਣੀ
    - ਮਿਜ਼ਾਜ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨੀਆਂ
    - ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦੇਣੀਆਂ
    - ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ ਕਹਿਣਾ

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਨਸਲੀ, ਜਾਤੀ-ਸੰਬੰਧੀ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਖੇਤਰੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਵੀਕਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਕਾਰਨ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ, ਉਦਾਸੀ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਾਲਗ, ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ Suicide Prevention (ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ) ਵੈੱਬ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਾਂ **nyc.gov/health** 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ "Suicide Prevention" ਖੋਜੋ। ਪੇਜ 'ਤੇ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਜਾਂ ਕਿਊਰ (LGBTQ) ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਮੇਤ, ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ

- ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤਾ ਬਣੋ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਹੋਵੋ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, NYC Well ਦੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਦੇਖੋ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਮ ਗਲਤ ਧਾਰਣਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪੁੱਛ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:
    - NYC Well 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ 888-692-9355 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **nyc.gov/nycwell** 'ਤੇ ਚੈਟ ਕਰੋ। NYC Well ਦਾ ਸਟਾਫ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਖਿਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵਾਧੂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ, NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (ਕੋਵਿਡ-19 (COVID-19): ਨਜਿੱਠਣਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ) ਵੈੱਬ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। 8.20.20