COVID-19 دی وباء دے دوران خودکشی دے خیالاں نال نبڑنا

COVID-19 دی عالمی وباء تہاڈے اتے تہاڈے پیاریاں دی ذہنی اتے جذباتی بہبود تے اثر پا سکدی اے۔ COVID-19 دی وباء دے نال نال، ساڈا شہر نسلی عدم انصاف اتے عدم مساوات نال نبڑ رہیا اے، اتے اسی سیاہ فام کمیونٹیز اتے رنگ آلیاں ہور کمیونٹیز دے سالاں توں سامنا کیتے جان آلے بھیڑے تجربیاں دے حل لئی کم کر رہے آں۔ دباؤ، غم، پریشانی اتے خوف محسوس کرنا فطری گل اے۔ جسمانی فاصلہ بندی سب نوں کلاپن محسوس کرا سکدی اے اتے اونہاں لوکاں لئی ہور وی مشکل اے جیہڑے خودکشی دے خیالاں دا سامنا کر رہے نیں۔ COVID-19 دے کارن بہت سارے لوکیں مالی دباؤ، ذاتی علیحدگی، بیلیاں اتے خاندان دی جدائی دا سامنا وی کر رہے نیں۔ صحتِ عامہ دے وھددے سنگین بحران پریشان کرن دا واضح کارن نیں جیہڑے ذہنی اتے نفسیاتی بہبود تے اثر انداز ہو سکدے نیں۔ ایناں بحراناں(بشمول انتہائی علامتاں کہ کوئی بندا شاید خوش کشی دے بارے سوچ رہیا اے) تے ردِ عمل، نبڑن دیاں حکمتِ عملیاں، اتے جیتھے کوئی معاونت طلب کردا اے اوہ قومی، نسلی، ثقافتی، مذہبی اتے مذہبی گروپاں دے لحاظ نال وکھری ہوندی اے۔ خود کشی توں بچاؤ لئی ہیٹھاں کُجھ تجویزاں اتے ذرائع نیں۔

جے تُسی خودکشی دے بارے سوچ رہے او، یا کسے ایسے نوں جاندے او جو ایہہ سوچ رہیا اے، تے تہانوں سنن اتے تہاڈی معاونت لئی24/7 کاؤنسلرز دستیاب نیں۔ 888-692-9355 تے کال کرکے، یا nyc.gov/nycwell تے چیٹ کرکے NYC Well نال رابطہ کرو۔

جے تُسی کسے نوں جاندے او جیہڑا اپنے آپ نوں فوری نقصان پہنچاون دے خطرے وچ اے، یا صحت دی حالت یا کسے دوجی حالت دی وجہ توں فوری خطرے وچ اے، تے 911 تے کال کرو۔

جے تہانوں خودکشی دے خیال آ رہے نیں:

خودکشی توں تحفظ دے منصوبے بناؤ یا اپ ڈیٹ کرو

- خودکشی توں تحفظ دا منصوبہ اک ہدایتاں دا لکھیا ہویا مجموعہ اے جیہڑا تہانوں یاد کراندا اے کہ جے مستقبل وچ یا جیدوں وی تُسی اپنے آپ نوں نقصان پہنچاون دا سوچو تے کیی کرنا اے۔ ایہہ مرحلیاں دی اک فہرست اے جیدی پیروی اوہدوں تیکر تُسی کرنی اے جیدوں تیکر تُسی محفوظ محسوس نہیں کردے۔
- تُسی اپنے کسے پیارے یا اعتماد آلے بندے نال خودکشی توں تحفظ دا منصوبہ بناون یا اپ ڈیٹ کرن لئی کم کرے سکدےا و۔ جے تہاڈے کول پہلاں کوئی خودکشی توں تحفظ دا منصوبہ نہیں، تے تُسی ایس تحفظ دے منصوبے دی ٹمپلیٹ نوں راہنما دے طور تے ورت سکدے او، یا nyc.gov/nycwell ملاحظہ کرو اتے "Crisis Services" (بحران دی سروسز)،فیر "Safety Plan" (تحفظ دا منصوبہ) تے کلک کرو۔
- اپنے مکمل یا اپ ڈیٹ شدہ تحفظ دے منصوبے دی اونہاں لوکاں نال حصہ داری کرو جیناں توں تُسی جذباتی معاونت منگن وچ شرم محسوس نہیں کردے یا جیہڑے تہاڈے متواتر رابطے وچ نیں۔

گھر توں یا کیتوں وی ذہنی صحت دی معاونت لوو

- جے منفی احساس بہت زیادہ ودھ جاون، تے معاونت اتے مدد لئی جاؤ۔ تُسی تربیت یافتہ کاؤنسلرز توں بھری ہوئی اک رازدارانہ24/7 ہیلپ لائن، NYC Well نال رابطہ کر سکدے او۔ NYC Well دے کاؤنسلرز 200 توں ودھ زباناں وچ جامع کاؤنسلنگ اتے ریفرلز مہیا کردے نیں۔ نگہداشت لئی، 888-692-9355 تے کال کرو، یا **nyc.gov/nycwell** تے چیٹ کرو۔
    - NYC Well دی ویب سائٹ متعدد بہبود اتے جذباتی معاونت دیاں ایپس پیش کردی اے جیہڑیاں تہانوں نبڑن وچ مدد دیندیاں نیں۔ **nyc.gov/nycwell** ملاحظہ کرو اتے "ایپ لائبریری" تے کلک کرو۔
- تناؤ اتے گھبراہٹ دے بارے اضافی جانکاری لئی، نالے غم اتے نقصان دی جانکاری لئی، بشمول نبڑن لئی اتے مربوط رہن دیاں تجویزاں لئی، NYC دے محکمۂ صحت دی "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (COVID-19: نبڑنا اتے جذباتی بہبود) دا ویب صفحہ ملاحظہ کرو۔
- نیویارک اسٹیٹ COVID-19 (NYS)جذباتی معاونت دی ہیلپ لائن 844-863-9314 سویرے 8 وجے توں راتیں 10 وجے تیکر، ہفتے دے ست دن دستیاب اے۔ ہیلپ لائن تے تربیت یافتہ رضاکار بھرتی کیتے گئے نیں جیہڑے تہانوں سنن، تہاڈی معاونت کرن اتے نگہداشت لئی ریفر کرن لئی موجود نیں۔

<u>جے تہانوں خودکشی دے خیال آون یا تُسی پہلے کدی خودکشی دی کوشش کیتی اے، بھاویں تُسی ہُن ودھیا محسوس کردے او، تے اس عرصے دے دوران اپنا پور خیال رکھو۔</u>

اپنے جسم دا خیال رکھو

- پھر ٹُر کے اتے گھٹ بیٹھ کے جسمانی طور تے فعال رہو۔ نالے، چنگی نیندر لوو، ودھیا کھاؤ، اتے بہتی الکحل، غیر تجویز کردہ دوائیاں اتے کیفین نہ لوو۔
- COVID-19 تے عمومی جانکاری لئی، **nyc.gov/health/coronavirus** یا **cdc.gov/covid19** ملاحظہ کرو۔

اپنے ذہن دا خیال رکھو اتے رابطے وچ رہو

- تُسی جیہڑا میڈیا ویکھدے اتے پڑھدے او اوہدے تے حد نافذ کرو، بشمول سوشل میڈیا، مقامی یا قومی خبراں دے۔
- اپنے پیاریاں، بیلیاں اتے خاندان آلیاں نال فون یا ویڈیو چیٹ دے ذریعے گل کرو اتے جُڑے رہوو۔

<u>جے تُسی کسے بندے نوں جاندے او جیہڑا خودکشی دے بارے وچ سوچ رہیا ہو سکدا اے:</u>

انتباہی علامتاں جانو اتے اپنے پیاریاں نُوں ملو

- بندے دے بولن اتے برتاؤ کرن دے طریقے تے دھیان دوو۔ ایہہ تہانوں شناخت کرن وچ مدد دے سکدا اے کہ کیدوں کوئی خودکشی دے بارے وچ سوچ سکدا اے۔ انتباہی علامتاں وچ شامل ہو سکدا اے:
    - مرن اتے خودکشی دے بارے وچ گل کرنا
    - نا امیدی اتے/یا مدد دے فقدان دے احساساں نوں ظاہر کرنا
    - کہنا کہ اوہ اک بوجھ نیں
    - بیلیاں اتے خاندان آلیاں توں اجتناب کرنا
    - سرگرمیاں وچوں دلچسپی مُک جانا
    - مزاج وچ شدید تبدیلیاں ظاہر کرنا
    - شیواں دان کرنا
    - خاندان آلیاں اتے بیلیاں نوں الوداع کہنا
- میربانی کر کے نوٹ کرو کہ کوئی خود کشی بارے سوچ رہیا اے ایدیاں انتباہی علامات مختلف قومی، نسلی، ثقافتی، مذہبی اتے مذہبی گروپاں دے حساب نال مختلف ہوندیاں نیں۔ مثلاً، کچھ

ثقافتاں اتے کمیونٹیز وچ ذہنی صحت دیاں اوکڑاں اتے خود کشی دے خیالات دے بارے گل بات کرنا گھٹ عمومی ہو سکدا اے۔ جسمانی فاصلہ بندی انتہائی علامتاں دا مشاہدہ ہور اوکھا کر دیندی اے۔ ویکھن لئی کہ تہاڈے پیارے کیداں نبڑ رہے نیں، خاص طور تے اوہ جیناں دی خودکشی، ذہنی دباؤ، گھبراہٹ یا ذہنی بماری دی تاریخ اے، یا جیناں نے حال وچ ہی کوئی نقصان برداشت کیتا اے، اونہاں نُوں ملو۔

- خودکشی دے خطرے دا شکارجوان لوکاں دیاں زندگیاں وچ معاون بالغان اہم کردار ادا کردے نیں۔ ہور جانکاری لئی، NYC محکمۂ صحت دے "Suicide Prevention" (خود کشی نُوں بچاؤ) دے ویب صفحے دا حوالہ دوو یا **nyc.gov/health** ملاحظہ کرو اتے "خودکشی توں بچاؤ نوں تلاش کرو"۔ صفحے وچ تجویزاں اتے ذرائع شامل نیں، بشمول نسوانی ہم جنس پرستی، مردانہ ہم جنس پرستی، دوجنسیہ، مخنث، یا کویئر(LGBTQ) جواناں دی کیداں معاونت کرنی اے۔

سنو اتے خودکشی دے بارے وچ گل کرن توں ڈرو نہیں

- اک چنگا سنن آلے بنو۔ کسے نال اونہاں دیاں پریشانیاں، تناؤ، اتے خوف دے بارے وچ گل کرن لئی تہانوں ذہنی صحت دا ماہر ہون دی لوڑ نہیں۔ فعال شنوائی دے بارے وچ ہور سکھن لئی، NYC Well دی پریشانی دا شکار بیلیاں تے خاندان دی مدد کرنا دی پڑتال کرو۔
- کسے توں پچھن توں ڈرو نہیں کہ جے او خودکشی دے بارے سوچ رہے نیں۔ اک عام غلط فہمی اے کہ کسے نال خودکشی دے بارے وچ گل کرن نال اونہاں نوں اپنے آپ نوں نقصان پہنچاون دا خیال ملے گا۔ ایہہ ٹھیک نہیں اے۔ پُچھن نال، تُسی کسے نوں کھلن دا موقع دے رہے او اتے اوہدی مدد دی اجازت دے رہے او۔

تجویز کرو کہ اوہ پیشہ ورانہ ذہنی صحت دی معاونت طلب کرن، یا اونہاں نوں معاونت نال جُڑن وچ مدد دوو

- جیدوں تہاڈے کسے جانن آلے نوں معاونت دی لوڑ ہووے، تے اوہ ایہہ کر سکدے نیں:
  - NYC Well ملاحظہ کرو، 888-692-9355 تے کال کرو یا **nyc.gov/nycwell** تے چیٹ کرو۔ NYC Well دا عملہ دن دے 24 گھنٹے، ہفتے دے ستے دن دستیاب اے، اتے 200 توں ودھ زباناں وچ تفصیلی مشاورت اتے نگہداشت دے ریفرلز فراہم کر سکدا اے۔
  - ہور مشوریاں اتے ذرائع لئی، NYC محکمۂ صحت دا "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (COVID-19: نبڑنا اتے جذباتی بہبود) دا ویب صفحہ ملاحظہ کرو۔

NYC محکمۂ صحت بدلدے حالات دے مطابق تجویزاں بدل سکدا اے۔ 8.20.20