Jak poradzić sobie z myślami samobójczymi podczas pandemii COVID-19

Stan zagrożenia zdrowia publicznego związany z COVID-19 mógł mieć lub może nadal mieć wpływ na Twoje zdrowie psychiczne i emocjonalne lub zdrowie psychiczne i emocjonalne Twoich bliskich. W tej sytuacji uczucia przytłoczenia, smutku, lęku i niepokoju są zupełnie naturalne. Wiele osób doświadcza kłopotów finansowych, traci przyjaciół i członków rodziny z powodu COVID-19 i zmaga się z innymi znaczącymi czynnikami wywołującymi stres, które mogą wpływać na ich stan psychiczny i emocjonalny. Poniżej znajdują się sugestie i zasoby dotyczące zapobiegania samobójstwom.

Jeśli myślisz o samobójstwie lub znasz kogoś, kto ma takie myśli, zastanów się nad skorzystaniem z pomocy psychologa-doradcy, który chętnie wysłucha i zapewni wsparcie 24/7. Skontaktuj się z NYC Well, dzwoniąc pod numer 888-692-9355 lub wchodząc na czat na nyc.gov/nycwell.

Jeśli ty sam lub ktoś, kogo znasz, jest bezpośrednio zagrożony samookaleczeniem lub jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie ze względu na stan zdrowia lub inną sytuację, zadzwoń pod numer 911.

Jeśli masz myśli samobójcze:

Utwórz lub zaktualizuj plan bezpieczeństwa na wypadek zagrożenia samobójstwem

- Plan bezpieczeństwa na wypadek zagrożenia samobójstwem to pisemny zestaw instrukcji przypominających, co robić w przyszłości, jeśli pomyślisz o wyrządzeniu sobie krzywdy. Jest to lista kroków, które można wykonać, dopóki nie poczujesz się bezpiecznie.
- Plan można stworzyć lub zaktualizować razem z osobą, którą kochamy lub której ufamy. Osoby, które nie mają jeszcze planu bezpieczeństwa na wypadek zagrożenia samobójstwem, mogą skorzystać z dokumentu Wzór planu bezpieczeństwa jako przewodnika. Wejdź na stronę nyc.gov/nycwell i kliknij na „Crisis Services" (Usługi w sytuacji kryzysowej), a następnie „Safety Plan" (Plan bezpieczeństwa).
- Wypełniony lub zaktualizowany plan bezpieczeństwa warto pokazać osobom, które bez skrępowania możemy poprosić o wsparcie emocjonalne lub z osobom, z którymi często się kontaktujemy.

Uzyskaj wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego

- Jeśli negatywne uczucia staną się przytłaczające, poszukaj wsparcia i pomocy. Można się skontaktować z NYC Well, poufną infolinią dostępną 24/7 i obsługiwaną przez

przeszkolonych psychologów-doradców. Psycholodzy-doradcy NYC Well zapewniają krótkie porady i skierowania po pomoc w ponad 200 językach. W celu uzyskania opieki zadzwoń pod numer 888-692-9355 lub wejdź na czat na nyc.gov/nycwell.
    - NYC Well oferuje również szereg aplikacji pozwalających dbać o dobre samopoczucie i zapewniających wsparcie emocjonalne, które mogą pomóc poradzić sobie w obecnej sytuacji: Wejdź na stronę nyc.gov/nycwell i kliknij „App Library" (Biblioteka aplikacji).
- Dodatkowe informacje na temat stresu i stanów lękowych, w tym wskazówki, jak sobie z nimi radzić i pozostawać w kontakcie z innymi, a także informacje o odczuwaniu smutku i straty dostępne są na stronie Wydziału Zdrowia i Higieny Psychicznej miasta Nowy Jork (Wydział Zdrowia NYC) COVID-19: jak sobie radzić i dbać o dobre samopoczucie emocjonalne.
- Infolinia wsparcia emocjonalnego NY Project Hope pod numerem 844-863-9314 jest czynna siedem dni w tygodniu od 8:00 do 22:00. Infolinia jest obsługiwana przez specjalistów, którzy chętnie wysłuchają, zapewnią wsparcie i w razie potrzeby skierują po pomoc. Na stronie nyprojecthope.org można m.in. znaleźć informacje lub wziąć udział w internetowej terapii grupowej.

Jeśli miałeś(-aś) wcześniej myśli samobójcze lub próbowałeś(-aś) popełnić samobójstwo, zadbaj o siebie w tym czasie, nawet jeśli teraz czujesz się dobrze:

Zadbaj o swoje ciało

- Zaszczep się na COVID-19. Szczepienie jest najlepszym dostępnym środkiem ochrony. Wiecej informacji można znaleźć na stronie nyc.gov/covidvaccine.
- Bądź aktywny(-a) fizycznie, zabdaj, abyś miał(a) wystarczająco dużo snu, dobrze się odżywiaj i nie spożywaj nadmiernych ilości alkoholu, kofeiny ani nie zażywaj zbyt często leków bez recepty.
- Ogólne informacje na temat COVID-19 można znaleźć na stronie nyc.gov/health/coronavirus lub cdc.gov/covid19.

Zadbaj o swój umysł i pozostań w kontakcie z innymi osobami

- Określ sobie limit wiadomości, jakie oglądasz i czytasz, w tym w mediach społecznościowych, wiadomości lokalnych i krajowych.
- Utrzymuj kontakt z bliskimi, przyjaciółmi i rodziną telefonicznie lub przez czat wideo, a także osobiście, kiedy czujesz się z tym komfortowo.

Jeśli znasz osobę, która może mieć myśli samobójcze:

Dowiedz się, jakie są znaki ostrzegawcze i sprawdzaj, co słychać u twoich bliskich

- Zwracaj uwagę na sposób, w jaki dana osoba mówi i jak się zachowuje. Pomoże ci to zauważyć, kiedy ktoś myśli o samobójstwie. Znaki ostrzegawcze mogą obejmować:
    - Mówienie o śmierci lub samobójstwie
    - Okazywanie poczucia beznadziejności

    - Twierdzenie, że jest się ciężarem
    - Unikanie przyjaciół i rodziny
    - Utrata zainteresowania różnymi czynnościami
    - Okazywanie ekstremalnych wahań nastroju
    - Rozdawanie swoich rzeczy
    - Żegnanie się z rodziną i przyjaciółmi
- Konieczność zachowania dystansu fizycznego może utrudniać zauważenie takich objawów. Kontaktuj się regularnie ze swoimi bliskimi, aby sprawdzić, jak sobie radzą, szczególnie osoby, które wcześniej miały próby samobójcze, przeżywały depresję, lęki lub inne choroby psychiczne lub osoby, które niedawno kogoś straciły.
- Wspierający dorośli odgrywają kluczową rolę w życiu młodych osób zagrożonych samobójstwem. Fwięcej informacji można znaleźć na stronie Wydziału Zdrowia NYC poświęconej zapobiegniu samobójstwom lub na stronie nyc.gov/health, wyszukując „Suicide Prevention" (Zapobieganie samobójstwom) Na stronie można znaleźć wskazówki i materiały, w tym informacje, jak wspierać młode lesbijki, gejów, młodzież biseksualną, transpłciową lub queer (LGBTQ).

Słuchaj i nie bój się mówić o samobójstwie

- Słuchaj uważnie! Nie musisz być ekspertem od zdrowia psychicznego, aby porozmawiać z kimś o ich zmartwieniach, odczuwanym stresie czy strachu. Wiecej informacji o tym, jak aktywnie słuchać innych można uzyskać od NYC Well na stronie „Helping Friends or Family in Crisis" (Jak pomóc przyjaciołom lub rodzinie przeżywającej kryzys). Wejdź na stronę nyc.gov/nycwell i kliknij na „Crisis Services" (Usługi w sytuacji kryzysowej), a następnie „Helping Friends or Family in Crisis" (Jak pomóc przyjaciolom lub rodzinie przeżywającej kryzys).
- Nie bój się zapytać osoby, z którą rozmawiasz, czy myśli o samobójstwie. Często błędnie zakłada się, że mówienie o samobójstwie da komuś impuls do wyrządzenie sobie krzywdy. **To nieprawda.** Zadając pytania, dajemy rozmówcy możliwość otwarcia się i przyjęcia pomocy.

Zasugeruj, że właściwe byłoby zgłoszenie się po profesjonalną pomoc w zakresie zdrowia psychicznego lub pomóż w znalezieniu takiej pomocy

- Jeśli ktoś z twoich znajomych potrzebuje wsparcia, może:
    - porozmawiać ze swoim lekarzem i zapytać o dostępne zasoby.
    - Skontaktuj się z przeszkolonym psychologiem, dzwoniąc pod numer 888-692-9355 lub wchodząc na czat na nyc.gov/nycwell.
    - Wejść na stronę Wydziału Zdrowia NYC COVID-19: jak sobie radzić i dbać o dobre samopoczucie emocjonalne.
    - Cwięcej informacji można uzyskać dzwoniąć na infolinię wsparcia emocjonalne NY Project Hope, pod numerem 844-863-9314, lub na stronie nyprojecthope.org.