Jak poradzić sobie z myślami samobójczymi podczas pandemii COVID-19

Pandemia COVID-19 może wpływać na samopoczucie psychiczne i emocjonalne twoje i twoich bliskich. Oprócz pandemii COVID-19 jesteśmy także miastem, które boryka się z niesprawiedliwością rasową i nierównym traktowaniem oraz pracuje nad tym, by stawić czoła dziesięcioleciom historycznej traumy, jakiej doświadczyły społeczności osób czarnych i innych mniejszości. W tej sytuacji uczucia przytłoczenia, smutku, lęku i niepokoju są zupełnie naturalne. Konieczność zachowania dystansu fizycznego może u każdego wywoływać uczucie izolacji i może być jeszcze trudniejsza dla osób, które zmagają się z myślami samobójczymi. Wiele osób doświadcza także kłopotów finansowych, zmaga się z odizolowaniem społecznym oraz utratą przyjaciół i członków rodziny z powodu COVID-19. Te nakładające się na siebie kryzysy dotyczące zdrowia publicznego są znaczącymi czynnikami stresogennymi, które mogą mieć wpływ na samopoczucie psychiczne i emocjonalne. Reakcje na te kryzysy (w tym sygnały ostrzegawcze, że ktoś może myśleć o samobójstwie), strategie radzenia sobie z nimi, a także sytuacje, w których ktoś szuka wsparcia, mogą być różne w różnych grupach rasowych, etnicznych, kulturowych, regionalnych i religijnych. Poniżej przedstawiono kilka sugestii i zasobów służących zapobieganiu 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 lub wejść na

stronę **nyc.gov/nycwell** i kliknąć „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.

Zostając w domu lub w dowolnym innym miejscu poszukaj pomocy 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 lęku, 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 NYC „COVID-19: Coping and Emotional Well-Being” (COVID-19: Jak sobie radzić i dbać o dobre samopoczucie emocjonalne).
- Infolinia wsparcia emocjonalnego COVID-19 w stanie Nowy Jork (NYS) pod numerem 844-863-9314 jest czynna od 8 rano do 10 wieczorem, siedem dni w tygodniu. Infolinia jest obsługiwana przez specjalistów, którzy chętnie wysłuchają, zapewnią wsparcie i w razie potrzeby skierują po pomoc.

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

- Utrzymaj aktywność fizyczną, częściej się ruszaj, spędzaj mniej czasu siedząc. Ponadto śpij wystarczająco długo, dobrze się odżywiaj i nie spożywaj nadmiernych ilości alkoholu, kofeiny i 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.
- Kontaktuj się i rozmawiaj z bliskimi, przyjaciółmi i rodziną przez telefon lub czat wideo.

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 i/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
- Proszę zwrócić uwagę na znaki ostrzegawcze, informujące, że ktoś może mieć myśli o samobójstwie, które mogą być różne w różnych grupach rasowych, etnicznych, kulturowych, regionalnych i religijnych. Na przykład, mówienie o wyzwaniach związanych ze zdrowiem psychicznym i myślenie o samobójstwie może być mniej powszechne i mniej akceptowane w niektórych kulturach i społecznościach. Konieczność zachowania dystansu fizycznego może utrudniać zauważenie takich objawów. Kontaktuj się 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. Więcej informacji można znaleźć na stronie Wydziału Zdrowia miasta Nowy Jork Suicide Prevention (Zapobieganie samobójstwom) lub na stronie **nyc.gov/health** w części „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, stresie i strachu. Na stronie NYC Well Jak pomóc przyjaciołom lub rodzinie przeżywającej kryzys można znaleźć więcej informacji o tym, jak aktywnie słuchać innych.
- 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:
  - Wejść na stronę NYC Well, zadzwonić pod numer 888-692-9355 lub wejść na czat na **nyc.gov/nycwell**. Pracownicy NYC Well są dostępni 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu i mogą zapewnić krótkie porady i skierowania do placówek zapewniających opiekę w ponad 200 językach.
  - Wejść na stronę Wydziału Zdrowia miasta Nowy Jork „COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (Jak sobie radzić i dbać o dobre samopoczucie emocjonalne).

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.
8.20.20