

## Преодоление мыслей о самоубийстве во время пандемии COVID-19

Пандемия COVID-19 может повлиять на ваше эмоциональное благополучие и эмоциональное благополучие близких вам людей. Помимо пандемии COVID-19 наш город решает проблемы расовой дискриминации и неравенства и работает над преодолением травм, которые на протяжении десятилетий испытывают черные и другие цветные сообщества. Вполне естественно ощущать эмоциональную перегрузку, грусть, тревогу и страх. Физическое дистанцирование может вызывать у всех ощущение одиночества; еще труднее может быть людям, которые борются с мыслями о самоубийстве. Многие также переживают финансовые трудности, социальную изоляцию и смерть друзей и родных в связи с COVID-19. Эти накладывающиеся друг на друга чрезвычайные ситуации в области здравоохранения представляют собой сильные источники стресса, которые могут сказываться на психическом и эмоциональном благополучии. Реакция на такие кризисы (в том числе тревожные сигналы того, что человек может думать о самоубийстве), методы их преодоления, а также места, в которые обращаются за помощью, могут быть разными в разных расовых, этнических, культурных, региональных и религиозных группах. Ниже приведены некоторые советы и сведения о ресурсах в области профилактики самоубийств.

**Если вы думаете о самоубийстве или знаете кого-либо, кто о нем думает, вы можете обратиться к ежедневно и круглосуточно работающим консультантам, которые выслушают и поддержат вас. Обратитесь в систему NYC Well, позвонив по номеру 888-692-9355 или воспользовавшись чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).**

**Если для вас или кого-либо из ваших знакомых существует реальный риск причинения вреда себе или реальная опасность в связи с состоянием здоровья или другими обстоятельствами, позвоните по номеру 911.**

### **Если у вас появляются мысли о самоубийстве:**

#### **Составьте или обновите план защиты от самоубийства**

- План защиты от самоубийства — это набор письменных инструкций, напоминающих вам, что следует делать, если или когда вы думаете о причинении себе вреда. Это список действий, которые вы можете выполнять, пока не почувствуете себя в безопасности.
- Вы можете составить или обновить план защиты от самоубийства вместе с любимым или человеком, которому вы доверяете. Если у вас еще нет плана защиты от самоубийства, вы можете взять за образец этот [Шаблон плана защиты](#)

или посетить сайт [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) и перейти по ссылке «Crisis Services» («Кризисные службы»), а затем — по ссылке «Safety Plan» («План защиты»).

- Поделитесь составленным или обновленным планом защиты от самоубийства с теми, кого вам удобно просить об эмоциональной поддержке, или теми, с кем вы часто общаетесь.

### **Обратитесь за психологической поддержкой из вашего дома или любого другого места**

- Если негативные эмоции становятся невыносимыми, обратитесь за поддержкой и помощью. Вы можете обратиться в систему NYC Well, конфиденциальную линию поддержки, на которой ежедневно и круглосуточно работают подготовленные консультанты. Консультанты системы NYC Well предоставляют краткие консультации и направления к специалистам более чем на 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
  - Веб-сайт системы [NYC Well](https://nyc.gov/nycwell) также предлагает несколько [приложений](#) для поддержки благополучия и эмоциональной поддержки, которые могут помочь вам: Посетите сайт [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) и перейдите по ссылке «App Library» («Библиотека приложений»).
- Для получения дополнительной информации о стрессе и тревоге, в том числе советов по преодолению стресса и поддержанию связей с людьми, а также информации о скорби и утратах, посетите веб-страницу «[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)» (COVID-19: Преодоление стресса и эмоциональное благополучие) Департамента здравоохранения NYC.
- Линия эмоциональной поддержки в связи с COVID-19 штата Нью-Йорк (NYS) работает по номеру 844-863-9314 ежедневно с 8:00 до 22:00. На линии поддержки работают специально подготовленные профессионалы-волонтеры, задача которых — выслушать вас, оказать вам поддержку и направить вас к специалисту.

**Если у вас были в прошлом мысли о самоубийстве или попытки самоубийства, особенно тщательно заботьтесь о себе в этот период, даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо.**

### **Заботьтесь о своем теле**

- Ведите активный образ жизни: больше двигайтесь и меньше сидите на месте. Кроме того, выделяйте достаточно времени на сон, правильно питайтесь и избегайте чрезмерного потребления алкоголя, безрецептурных лекарств и кофеина.
- Для получения общей информации по COVID-19 посещайте [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) или [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

### **Заботьтесь о своем разуме и оставайтесь на связи**

- Ограничьте количество времени, которое вы тратите на СМИ, в том числе социальные сети, местные или общенациональные новости.
- Связывайтесь и общайтесь с близкими, друзьями и родными по телефону или видеосвязи.

### **Если вы знаете человека, который, возможно, думает о самоубийстве:**

#### **Будьте в курсе что такое тревожные сигналы и проверяйте состояние своих близких:**

- Обратите внимание на манеру разговора и поведение человека. Это может помочь вам заметить появление у него мыслей о самоубийстве. В число тревожных сигналов могут входить:
  - Разговоры о смерти и самоубийстве
  - Проявление ощущения безнадежности и/или беспомощности
  - Утверждения, что человек является обузой
  - Избегание друзей и родных
  - Утрата интереса к занятиям
  - Проявление резких перемен настроения
  - Раздача имущества
  - Прощание с родными и друзьями
- Имейте в виду, что тревожные сигналы, говорящие о возможных мыслях о самоубийстве, могут проявляться по-разному в разных расовых, этнических, культурных, региональных и религиозных группах. Например, в некоторых культурах и общинах обсуждение проблем психического здоровья и мыслей о самоубийстве может быть менее распространенным и менее приемлемым. Физическое дистанцирование может затруднить наблюдение за тревожными сигналами. Связывайтесь с близкими людьми и проверяйте, как они справляются с ситуацией, особенно если у них в прошлом были попытки самоубийства, депрессия, тревожное расстройство или другие психические заболевания, а также недавние утраты.
- Поддержка взрослых играет ключевую роль в жизни молодых людей, склонных к самоубийству. Для получения дополнительной информации обратитесь к сайту [Suicide Prevention](https://www.nyc.gov/health) (Профилактика самоубийств) Департамента здравоохранения NYC или посетите сайт [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) и выполните поиск по словам «Suicide Prevention». На этой странице приведены советы и информация о ресурсах, в том числе для поддержки молодых членов сообщества лесбиянок, геев, бисексуалов, трансгендеров и квиров (LGBTQ).

### **Выслушивайте других и не бойтесь разговаривать о самоубийстве**

- Будьте хорошим слушателем. Чтобы поговорить с человеком о его тревогах, стрессе и страхах, необязательно быть профессиональным психологом. Дополнительную информацию об активном слушании можно найти на странице [Помощь друзьям или родным в кризисной ситуации](#) системы NYC Well.
- Не бойтесь спрашивать людей, не думают ли они о самоубийстве. Распространено ошибочное мнение, что разговоры о самоубийстве наводят людей на мысль о причинении себе вреда. Это не так. Спрашивая, вы даете человеку возможность открыться и позволить вам помочь ему.

**Советуйте обращаться за профессиональной психологической помощью и помогайте связываться с теми, кто может оказать поддержку**

- Если кто-либо из ваших знакомых нуждается в поддержке, он может:
  - Посетить сайт [NYC Well](#), позвонить по номеру 888-692-9355 или воспользоваться чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell). Сотрудники программы NYC Well работают ежедневно и круглосуточно и могут предоставлять краткие консультации и направления к медицинским специалистам более чем на 200 языках.
  - Посетить веб-страницу «[COVID-19: Coping and Emotional Well-Being](#)» (COVID-19: Преодоление стресса и эмоциональное благополучие) Департамента здравоохранения NYC и найти дополнительные советы и ресурсы.