Pagkaya sa mga Kaisipang Pagpapatiwakal sa Panahon ng Pandemiyang COVID-19

Maaaring makaapekto ang pandaigdigang epidemya ng COVID-19 sa mental at emosyonal na kagalingan mo at ng mga mahal mo sa buhay. Bilang karagdagan sa pandemiyang COVID-19, tayo rin ay isang lungsod na nakikitungo sa kawalan ng katarungan at pagkapantay-pantay sa lahi, at nagtatrabaho na harapin ang mga dekada ng historikal na trauma na naranasan ng mga komunidad na Itim at iba pang komunidad na hindi puti. Natural na makadama na hindi mo makayanan, malungkot, mabalisa at natatakot. Maaaring maramdaman na ang pisikal na paglayo sa mga tao ay nagbubukod sa sarili sa lahat at maaaring maging mas mahirap para sa mga tao na nakikibaka sa mga kaisipang pagpapatiwakal. Maraming tao ay nakararanas din ng pinansiyal na kagipitan, pagbubukod sa ibang tao at ang pagpanaw ng mga kaibigan at pamilya dahil sa COVID-19. Maaaring iba-iba ang reaksiyon sa mga krisis na ito (kasama ang mga senyales na nagbababala na maaaring nag-iisip ang isa na magpatiwakal), ang mga estratehiya ng pagkaya at saan makakahingi ang isa ng suporta sa iba't ibang grupong panlahi, etniko, kultural, rehiyonal at relihiyoso. Sa ibaba ay ilang mungkahi at rekurso para sa pag-iwas sa pagpapatiwakal.

Kung naiisip mong magpatiwakal o kilala mo ang isa na nag-iisip nito, mayroong mga tagapayo na makikinig at susuporta sa iyo 24/7. Kontakin ang NYC Well sa pamamagitan ng pagtawag sa 888-692-9355 o pakikipag-chat sa nyc.gov/nycwell.

Kung ikaw o isa na kakilala mo ay nasa kagyat na panganib na saktan ang kanilang sarili, o nasa kagyat na panganib dahil sa isang kondisyong pangkalusugan o ibang sitwasyon, tumawag sa 911.

Kung naiisip mong magpatiwakal:

Lumikha o I-update ang isang Plano ng Kaligtasan sa Pagpapatiwakal

- Ang isang plano ng kaligtasan sa pagpapatiwakal ay isang nakasulat na set ng mga tagubilin upang paalalahanan ka kung ano ang gagawin sa hinaharap kung o kapag naisip mong saktan ang iyong sarili. Ito ay isang listahan ng mga hakbang na maaari mong sundan hanggang sa madama mong ligtas ka na.
- Maaari kang makipagtulungan sa isang mahal o pinagkakatiwalaan mo upang lumikha o i-update ang isang plano ng kaligtasan sa pagpapatiwakal. Kung wala ka pang plano ng kaligtasan sa pagpapatiwakal, maaari mong gamitin itong Template ng Plano ng Kaligtasan bilang isang gabay, o bisitahin ang **nyc.gov/nycwell** at pindutin ang "Crisis Services" (Mga Serbisyo sa Krisis), saka "Safety Plan" (Plano ng Kaligtasan).

- Ibahagi ang iyong nakumpleto o in-update na plano ng kaligtasan sa mga tao na sa kanila ka komportableng humingi ng emosyonal na suporta o mga tao na madalas mong pinakikitunguhan.

Humingi ng Suporta sa Mental na Kalusugan Mula sa Iyong Bahay o Saanman

- Kung ang mga negatibong nararamdaman mo ay hindi mo na makayanan, humingi ng suporta at tulong. Maaari mong kontakin ang NYC Well, isang kumpidensiyal na 24/7 helpline na may kawani ng mga sinanay na tagapayo. Nagbibigay ang mga tagapayo ng NYC Well ng maikling pagpapayo at mga referral sa mahigit 200 wika. Para sa pangangalaga, tumawag sa 888-692-9355 o makipag-chat sa **nyc.gov/nycwell**.
    - Nag-aalok din ang website ng NYC Well ng ilang app ng suporta sa kagalingan at emosyonal na makatutulong sa iyong makayanan ang sitwasyon: Bisitahin ang **nyc.gov/nycwell** at pindutin ang "App Library" (Aklatan ng App).
- Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa stress at pagkabalisa, kasama ang mga tip sa pagkaya at pananatiling nakikipag-ugnayan, pati impormasyon tungkol sa pighati at pagkawala, bisitahin ang pahina sa web na "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (COVID-19: Pagkaya at Emosyonal na Kagalingan) ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC.
- Ang Helpline sa Emosyonal na Suporta sa COVID-19 sa Estado ng New York (NYS) sa 844-863-9314 ay mayroon mula 8 a.m. hanggang 10 p.m., pitong araw bawat linggo. Ang helpline ay may kawani ng mga propesyonal na naroroon upang makinig, sumuporta at magsangguni ng pangangalaga.

Kung naiisip mo ang pagpapatiwakal o tinangkang magpatiwakal dati, kahit na mabuti ka na ngayon, lalo pang alagaang mabuti ang iyong sarili sa panahong ito:

Alagaan ang Iyong Katawan

- Manatiling pisikal na aktibo sa pamamagitan ng higit na paggalaw at hindi gaanong pag-upo. Bilang karagdagan, sapat na matulog, kumaing mabuti at iwasan ang pag-inom ng maraming alak, mga hindi iniresetang gamot at caffeine.
- Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, bisitahin ang **nyc.gov/health/coronavirus** o **cdc.gov/covid19**.

Alagaan ang Iyong Isip at Manatiling Nakikipag-ugnayan

- Magtakda ng limitasyon sa dami ng media na pinanonood at binabasa mo, kasama ang social media, lokal o pambansang balita.
- Makipag-ugnayan at kausapin ang mga mahal sa buhay, kaibigan at pamilya sa pamamagitan ng telepono o video chat.

Kung kilala mo ang isang tao na maaaring nag-iisip na magpatiwakal:

Alamin ang mga Senyales na Nagbababala at Alamin ang Nangyayari sa mga Mahal mo sa Buhay

- Magbigay ng pansin sa paraan kung paano makipag-usap o kumilos ang isang tao. Makatutulong ito na malaman kapag ang isa ay maaaring nag-iisip na magpatiwakal. Maaaring kasama sa mga senyales na nagbababala:
    - Pag-uusap tungkol sa kamatayan o pagpapatiwakal
    - Pagpapakita ng mga nararamdamang kawalan ng kakayahang may magawa at/o kawalan ng pag-asa
    - Pagsasabi na sila ay pabigat
    - Pag-iwas sa mga kaibigan at pamilya
    - Pagkawala ng interes sa mga aktibidad
    - Pagpapakita ng mga masyadong pagbabago ng disposisyon
    - Pagbibigay sa iba ng mga ari-arian
    - Pamamaalam sa pamilya at mga kaibigan
- Pakitandaan na ang mga senyales nagbababala na maaaring nag-iisip ang isa na magpatiwakal ay maaaring lumitaw na iba-iba sa iba't ibang grupong panlahi, etniko, kultural, rehiyonal at relihiyoso. Halimbawa, ang pagsasalita tungkol sa mga hamon ng kalusugan ng isip at kaisipan ng pagpapatiwakal ay maaaring hindi ganoong karaniwan at hindi gaanong tanggap sa ilang kultura at komunidad. Ginagawa ng pisikal na paglayo sa mga tao na mas mahirap na mapansin ang mga senyales na nagbababala. Alamin ang nangyayari sa mga mahal mo sa buhay upang malaman kung paano nila kinakaya ang sitwasyon, lalo na ang mga may kasaysayan ng pagpapatiwakal, depresyon, pagkabalisa o ibang mental na sakit, o yaong mga nakaranas ng kamakailang pagpanaw ng isang mahal sa buhay.
- Gumaganap ang mga matulunging adulto ng mga kritikal na papel sa mga buhay ng mga kabataan na nasa panganib ng pagpapatiwakal. Para sa higit na impormasyon, sumangguni sa pahina sa web na Suicide Prevention (Pag-iwas sa Pagpapatiwakal) ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC o bisitahin ang **nyc.gov/health** at hanapin ang "Suicide Prevention" (Pag-iwas sa Pagpapatiwakal). Kasama sa pahina ang mga tip at rekurso kasama kung paano suportahan ang kabataang lesbian, gay, bisexual, transgender, o queer (LGBTQ).

Makinig at Huwag Matakot na Mag-usap Tungkol sa Pagpapatiwakal

- Maging mabuting tagapakinig. Hindi mo kailangang maging eksperto sa mental na kalusugan upang makipag-usap sa isang tao tungkol sa kanilang mga alalahanin, stress at takot. Upang matuto pa tungkol sa aktibong pakikinig, tingnan ang Pagtulong sa mga Kaibigan o Pamilya na Nasa Krisis ng NYC Well.
- Huwag matakot na tanungin ang isa kung naiisip nilang magpatiwakal. Isang karaniwang maling akala na ang pagsasalita tungkol sa pagpapatiwakal ay magbibigay sa isa ng ideya

na saktan ang kanilang sarili. Hindi ito totoo. Sa pamamagitan ng pagtatanong, binibigyan mo ang isa ng oportunidad na magtapat at hayaan kang tumulong sa kanya.

Imungkahi na Humingi Sila ng Propesyonal na Suporta sa Mental na Kalusugan o Tulungan Sila na Makipag-ugnayan upang Masuportahan

- Kapag ang isang kilala mo ay nangangailangan ng suporta, maaari silang:
  - Bumisita sa NYC Well, o tumawag sa 888-692-9355 o makipag-chat sa **nyc.gov/nycwell**. Ang kawani ng NYC Well ay mayroon 24 oras bawat araw, pitong araw bawat linggo at makapagbibigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika.
  - Bisitahin ang pahina sa web na "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (COVID-19: Pagkaya at Emosyonal na Kagalingan) ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC.

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon. 8.20.20