การจัดการกับความคิดอยากฆ่าตัวตาย
ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19

การระบาดของโรคโควิด-19 อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ของคุณกับคนที่คุณรัก นอกจากการระบาดใหญ่โควิด-19 แล้ว เรายังเป็นเมืองที่ต้องรับมือกับความอยุติธรรมทางเชื้อชาติ ความไม่เสมอภาค และทำงานเผชิญหน้ากับประวัติศาสตร์ของความบอบช้ำนานนับสิบปี ที่ชุมชนผิวคนผิวดำและชุมชนคนผิวสีอื่น ๆ ต้องประสบ เป็นเรื่องธรรมชาติที่จะรู้สึกหนักหน่วง เศร้า วิตกกังวล และกลัว การเว้นระยะห่างทางสังคมอาจทำให้ทุกคนรู้สึกโดดเดี่ยวและเป็นช่วงเวลาที่ลำบากเป็นพิเศษสำหรับผู้ที่มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ หลายคนยังประสบกับความทุกข์ทางการเงิน การแยกตัวทางสังคม และการเสียชีวิตของเพื่อนและครอบครัวจากโควิด-19 วิกฤตด้านสาธารณสุขที่เกิดขึ้นซ้อนกันเหล่านี้ เป็นตัวกระตุ้นความเครียดที่สำคัญซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ การตอบสนองต่อวิกฤตการณ์เหล่านี้ (ซึ่งรวมถึง สัญญาณเตือนว่าใครบางคนอาจกำลังคิดฆ่าตัวตาย) แผนการรับมือ และจุดที่คนจะต้องการความช่วยเหลืออาจแตกต่างกันไปตาม เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม ภูมิภาค และศาสนา ด้านล่างนี้เป็นคำแนะนำและแหล่งข้อมูลสำหรับการป้องกันการฆ่าตัวตาย

หากคุณมีความคิดอยากฆ่าตัวตายหรือรู้จักใครที่มีความคิดนี้
มีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งพร้อมที่จะรับฟังและช่วยเหลือคุณทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง ติดต่อ NYC Well โดยการโทรไปที่ 888-692-9355 หรือแชทผ่าน nyc.gov/nycwell

หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักมีความเสี่ยงที่จะทำร้ายตนเองหรือมีภยันตรายที่อาจเกิดขึ้นทันทีเนื่องจากอาการทางการแพทย์หรือสถานการณ์อื่น โปรดโทรติดต่อ 911

<u>หากคุณมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย:</u>

คิดหรือปรับแผนป้องกันการฆ่าตัวตาย

- แผนป้องกันการฆ่าตัวตายเป็นชุดคำแนะนำเพื่อย้ำเตือนตนเองในอนาคตว่าควรทำอย่างไรหากหรือเมื่อคุณคิดที่จะทำร้ายตนเอง นี่คือขั้นตอนที่คุณสามารถทำตามได้จนกว่าคุณจะรู้สึกปลอดภัย

- คุณสามารถทำแผนนี้ร่วมกับคนที่คุณรักหรือไว้ใจเพื่อคิดหรือปรับแผนป้องกันการฆ่าตัวตายของคุณ หากคุณยังไม่มีแผนป้องกันการฆ่าตัวตาย คุณสามารถใช้ตัวอย่างนี้ ตัวอย่างแผนป้องกัน เป็นแนวทาง หรือเข้าดูที่ **nyc.gov/nycwell** และคลิกที่ "Crisis Services" (บริการช่วงวิกฤต) ต่อด้วย "Safety Plan" (แผนป้องกัน)
- แบ่งปันแผนป้องกันที่คิดหรือปรับเสร็จแล้วของคุณกับคนที่คุณรู้สึกสบายใจที่จะให้เป็นที่พักพิงทางจิตใจของคุณหรือคนที่คุณติดต่อบ่อยครั้ง

ขอความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตจากที่บ้านของคุณหรือหรือที่ใด ๆ ก็ตาม

- หากความคิดในเชิงลบของคุณรุนแรงมากขึ้น โปรดขอการสนับสนุนและความช่วยเหลือ คุณสามารถติดต่อ NYC Well ซึ่งเป็นสายด่วนช่วยเหลือที่เก็บรักษาความลับและมีผู้ให้คำปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรม พร้อมให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง ผู้ให้คำปรึกษาของ NYC Well สามารถให้บริการคำปรึกษาขนาดสั้นในกว่า 200 ภาษาและสามารถส่งต่อไปยังหน่วยงานอื่นได้ หากต้องการรับบริการ โปรดโทรติดต่อ 888-692-9355 หรือแชทผ่าน **nyc.gov/nycwell**
    - เว็บไซต์ NYC Well มีหลาย แอป เกี่ยวกับสุขภาวะและการพึ่งพิงทางจิตใจที่อาจช่วยคุณในการรับมือ: เข้าดูที่ **nyc.gov/nycwell** และคลิกที่ "App Library" (ห้องสมุดแอป)
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเครียดและภาวะวิตกกังวล รวมถึงคำแนะนำในการรับมือและการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และข้อมูลเกี่ยวกับความโศกเศร้าและการสูญเสีย โปรดเข้าดูเว็บเพจของกรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์ก "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (โควิด-19: การจัดการกับความเครียดและการดูแลสุขภาพจิต)
- สายด่วนช่วยเหลือด้านที่พักพิงทางจิตใจในช่วงโควิด-19 ของรัฐนิวยอร์กที่หมายเลข 844-863-9314 พร้อมให้บริการเจ็ดวันต่อสัปดาห์ ตั้งแต่เวลา 08.00 น. ถึง 22.00 น. สายโทรศัพท์มีเจ้าหน้าที่มืออาชีพที่พร้อมจะรับฟัง สนับสนุน และส่งต่อไปยังบริการสุขภาพ

หากคุณเคยมีความคิดอยากฆ่าตัวตายหรือเคยพยายามฆ่าตัวตายในอดีต แม้ว่าตอนนี้คุณจะรู้สึกดีขึ้นแล้ว โปรดดูแลตัวเองเป็นพิเศษในช่วงเวลานี้

ดูแลร่างกายของคุณ

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นและนั่งน้อยลง นอกจากนี้ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และหลีกเลี่ยงการบริโภคแอลกอฮอล์ ยานอกใบสั่งแพทย์ และคาเฟอีนในปริมาณที่มากเกินไป
- สำหรับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับโควิด-19 โปรดเข้าดูที่ **nyc.gov/health/coronavirus** หรือ **cdc.gov/covid19**

ดูแลจิตใจและติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

- จำกัดปริมาณสื่อที่คุณดูหรืออ่าน รวมถึงโซเชียลมีเดีย ข่าวท้องถิ่น หรือข่าวในประเทศ
- ติดต่อและพูดคุยกับคนที่คุณรัก ครอบครัว และเพื่อนฝูงผ่านโทรศัพท์หรือแชทวิดีโอ

<u>หากคุณรู้จักใครที่อาจกำลังคิดเรื่องการฆ่าตัวตาย:</u>

รู้จักสัญญาณเตือนและพูดคุยกับคนที่คุณรัก

- ใส่ใจกับวิธีการพูดคุยและพฤติกรรมของคนที่คุณพูดคุยด้วย
  การสังเกตนี้จะช่วยให้คุณรับรู้ว่าคนที่คุณพูดคุยด้วยกำลังคิดเรื่องการฆ่าตัวตายอยู่หรือไม่
  สัญญาณเตือนอาจประกอบด้วย:
  - การพูดคุยถึงความตายหรือการฆ่าตัวตาย
  - การแสดงความรู้สึกของความสิ้นหวัง และ/หรือ ความสิ้นหวัง
  - การพูดว่าตัวเองเป็นภาระ
  - การหลีกเลี่ยงการติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูง
  - การหมดความสนใจในการทำกิจกรรม
  - อารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง
  - การแจกของใช้ส่วนตัว
  - การบอกลาครอบครัวและเพื่อนฝูง
- กรุณาสังเกตสัญญาณเตือนว่าใครบางคนอาจกำลังคิดค่าตัวตาย ซึ่งอาจแสดงออกได้แตกต่างกันตามความแตกต่างด้านเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม ภูมิภาค และศาสนา ตัวอย่างเช่น การพูดคุยเรื่องปัญหาสุขภาพจิต และความคิดฆ่าตัวตายอาจพบได้น้อย และยอมรับได้น้อยกว่าในบางวัฒนธรรมและชุมชน การเว้นระยะห่างทางสังคมอาจทำให้การสังเกตสัญญาณเตือนเหล่านี้ทำได้ยากขึ้น
  พูดคุยกับคนที่คุณรักเพื่อดูว่าพวกเขารับมือกับสถานการณ์อย่างไร โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติของการพยายามฆ่าตัวตาย โรคซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล หรืออาการผิดปกติทางจิตอื่น ๆ หรือผู้ที่ได้ประสบกับการสูญเสียเมื่อไม่นานนี้
- ผู้ใหญ่ที่เป็นที่พึ่งพิงมีบทบาทสำคัญในชีวิตของเด็กวัยหนุ่มสาวที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดเข้าดูเว็บเพจของกรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์ก Suicide Prevention (การป้องกันการฆ่าตัวตาย) **หรือเข้าดู nyc.gov/health** และค้นหาคำว่า "Suicide Prevention" (การป้องกันการฆ่าตัวตาย)
  เว็บเพจนี้มีคำแนะนำและแหล่งข้อมูลสำหรับวิธีการช่วยเหลือเยาวชนเลสเบี้ยน เกย์ ไบเซ็กชวล ทรานส์เจนเดอร์ หรือเควียร์ (LGBTQ)

รับฟังและอย่ากลัวที่จะพูดคุยถึงเรื่องการฆ่าตัวตาย

- เป็นผู้ฟังที่ดี แม้ว่าคุณจะไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิต แต่คุณก็สามารถพูดคุยกับคนอื่นเกี่ยวกับความกังวล ความเครียด และความกลัวของพวกเขาได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเป็นผู้ฟังที่ดี โปรดเข้าดู Helping Friends or Family in Crisis (การช่วยเหลือเพื่อนฝูงหรือครอบครัวในช่วงวิกฤต) ของ NYC Well
- อย่ากลัวที่จะถามใครว่าพวกเขากำลังคิดเรื่องการฆ่าตัวตายหรือไม่ ความเข้าใจผิดอย่างหนึ่งคือความคิดที่ว่าการพูดถึงการฆ่าตัวตายจะทำให้คนที่เราพูดคุยด้วยเกิดความคิดที่จะทำร้ายตนเอง ความคิดนี้ไม่เป็นความจริง การถามเป็นการเปิดโอกาสให้คนที่คุณคุยด้วยได้เปิดใจและยอมให้คุณช่วยเหลือ

แนะนำให้พวกเขาขอความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตจากมืออาชีพหรือช่วยพวกเขาในการติดต่อขอความช่วยเหลือ

- เมื่อคนที่คุณรู้จักต้องการความช่วยเหลือ พวกเขาสามารถ:
    - เข้าดูที่ NYC Well หรือโทร 888-692-9355 หรือแชทที่ **nyc.gov/nycwell** เจ้าหน้าที่ของ NYC Well ให้บริการทั้ง 7 วัน ตลอด 24 ชั่วโมง และสามารถให้คำปรึกษาแบบสั้นและส่งต่อเพื่อรับการดูแลได้มากกว่า 200 ภาษา
    - เพื่อหาคำแนะนำและแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม เข้าดูได้ที่เว็บเพจของกรมอนามัยของนครนิวยอร์ก "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (โควิด-19: การจัดการกับความเครียดและการดูแลสุขภาพจิต)