Đối Phó Với Các Suy Nghĩ Tự Tử Trong Đại Dịch COVID-19

Đại dịch COVID-19 có thể ảnh hưởng đến quý vị cũng như những người thân yêu của quý vị về mặt sức khỏe tinh thần và tình cảm. Ngoài đại dịch COVID-19, chúng ta cũng là một thành phố đang phải đối mặt với tình trạng bất công phân biệt chủng tộc và bất bình đẳng, đồng thời nỗ lực đối mặt với những đau thương mang tính lịch sử trong nhiều thập kỷ mà cộng đồng Da đen và các cộng đồng da màu khác trải qua. Trạng thái cảm thấy choáng ngợp, buồn bã, lo lắng và sợ hãi là điều tự nhiên. Việc giữ khoảng cách giao tiếp làm cho mọi người có thể cảm thấy bị cô lập và thậm chí còn khó hơn đối với những người đấu tranh với những suy nghĩ tự tử. Nhiều người cũng đang gặp khó khăn về tài chính, cách ly xã hội và sự mất mát đến từ bạn bè và gia đình do COVID-19. Những cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng chồng chéo này là những tác nhân gây căng thẳng đáng kể có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và cảm xúc. Những phản ứng đối với những cuộc khủng hoảng này (bao gồm các dấu hiệu cảnh báo rằng ai đó có thể đang nghĩ đến việc tự tử), chiến lược ứng phó và nơi để cá nhân nào đó tìm kiếm sự hỗ trợ có thể khác nhau ở các nhóm chủng tộc, dân tộc, văn hóa, khu vực và tôn giáo khác nhau.. Dưới đây là một số gợi ý và nguồn lực giúp ngăn ngừa tự tử.

Nếu quý vị đang nghĩ về việc tự tử, hoặc biết ai đó đang làm vậy, các chuyên gia tư vấn sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ quý vị 24/7. Liên hệ NYC Well bằng cách gọi vào số 888-692-9355 hoặc trò chuyện trực tuyến tại trang mạng nyc.gov/nycwell.

Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị biết có nguy cơ bị tổn thương hoặc gặp nguy hiểm ngay lập tức vì tình trạng sức khỏe hoặc tình huống khác, hãy gọi 911.

Nếu quý vị đang có ý nghĩ tự tử:

Tạo hoặc Cập Nhật Kế Hoạch An Toàn Về Tự Tử

- Kế hoạch an toàn về tự tử là một bộ hướng dẫn bằng văn bản để nhắc nhở quý vị cần phải làm gì trong tương lai nếu hoặc khi quý vị có suy nghĩ về việc làm hại chính bản thân mình. Đây là danh sách các bước mà quý vị có thể làm theo cho đến khi quý vị cảm thấy an toàn.
- Quý vị có thể làm việc với một ai đó quý vị yêu thương hoặc tin tưởng để tạo hoặc cập nhật kế hoạch an toàn về tự tử. Nếu chưa có kế hoạch an toàn về tự tử, quý vị có thể sử dụng Biểu Mẫu Kế Hoạch An Toàn như một bộ hướng dẫn, hoặc truy cập trang mạng **nyc.gov/nycwell** và nhấp vào mục "Crisis Services" (Dịch Vụ Khủng Hoảng), và sau đó chọn "Safety Plan" (Kế Hoạch An Toàn).
- Chia sẻ kế hoạch an toàn đã hoàn thành hoặc được cập nhật của quý vị với những người mà quý vị cảm thấy thoải mái khi yêu cầu họ hỗ trợ về mặt cảm xúc hoặc những người mà quý vị thường xuyên liên lạc.

Tìm Kiếm Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần Từ Nhà Của Quý Vị Hay Tại Bất Kỳ Đâu

- Nếu các cảm giác tồi tệ trở nên quá sức chịu đựng, hãy liên hệ để được hỗ trợ và giúp đỡ. Quý vị có thể liên hệ NYC Well, đường dây hỗ trợ 24/7 được bảo mật và được biên chế với những cố vấn viên được đào tạo. Các nhân viên tư vấn của NYC Well có thể tư vấn ngắn gọn và giới thiệu bằng hơn 200 ngôn ngữ. Để được chăm sóc, hãy gọi số 888-692-9355 hoặc trò chuyện trực tuyến tại trang mạng **nyc.gov/nycwell**.
    - Trang web của NYC Well cung cấp một số ứng dụng hỗ trợ sức khỏe và cảm xúc có thể giúp quý vị ứng phó: Truy cập **nyc.gov/nycwell** và nhấp vào mục "App Library" (Thư Viện Ứng Dụng).
- Để biết thêm thông tin về sự căng thẳng và lo lắng, bao gồm các lời khuyên giúp đối phó và duy trì liên lạc, cũng như thông tin về đau buồn và mất mát, hãy truy cập trang mạng "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (COVID-19: Ứng Phó và Sức Khỏe Cảm Xúc) của Sở Y Tế NYC.
- Đường Dây Trợ Giúp Hỗ Trợ Cảm Xúc COVID-19 của Tiểu Bang New York (NYS) tại số 844-863-9314 hoạt động từ 8 giờ sáng đến 10 giờ tối, bảy ngày một tuần. Đường dây hỗ trợ này có đội ngũ các chuyên gia, những người có mặt để lắng nghe, hỗ trợ và giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc.

Nếu quý vị đã từng có ý nghĩ tự tử hoặc đã từng cố tự tử trong quá khứ, ngay cả khi lúc này quý vị cảm thấy khỏe, hãy chăm sóc bản thân kỹ càng hơn trong thời gian này.

Chăm Sóc Bản Thân Quý Vị

- Duy trì hoạt động thể chất bằng cách di chuyển nhiều hơn và ngồi ít hơn. Ngoài ra, hãy ngủ đủ giấc, ăn uống tốt và tránh uống quá nhiều rượu, dùng thuốc không theo quy định và caffeine.
- Để biết thông tin chung về COVID-19, hãy truy cập **nyc.gov/health/coronavirus** hoặc **cdc.gov/covid19**.

Chăm Sóc Tâm Trí Của Quý Vị Và Luôn Giữ Liên Lạc

- Áp đặt giới hạn về số lượng phương tiện quý vị xem và đọc, bao gồm cả phương tiện truyền thông xã hội, tin tức tại địa phương hoặc quốc gia.
- Kết nối và nói chuyện với những người thân yêu, bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc trò chuyện video.

Nếu quý vị biết một người có thể đang suy nghĩ về việc tự tử:

Biết Các Dấu Hiệu Cảnh Báo Và Kiểm Tra Với Những Người Thân Yêu Của Quý Vị

- Hãy chú ý đến cách một người nói chuyện và cư xử. Điều này có thể giúp quý vị nhận ra khi ai đó có thể đang suy nghĩ về việc tự tử. Dấu hiệu cảnh báo có thể bao gồm:
    - Nói về cái chết hoặc tự tử

    - Thể hiện cảm giác tuyệt vọng và/hoặc không nơi nương tựa
    - Nói rằng họ là một gánh nặng
    - Tránh né bạn bè và gia đình
    - Mất hứng thú với các hoạt động
    - Cho thấy sự thay đổi tâm trạng cực độ
    - Cho đi tài sản của cải
    - Chia tay gia đình và bạn bè
- Vui lòng lưu ý các dấu hiệu cảnh báo rằng ai đó có thể đang nghĩ đến việc tự tử có thể xuất hiện khác nhau ở các nhóm chủng tộc, dân tộc, văn hóa, khu vực và tôn giáo khác nhau. Ví dụ, khi nói về những thách thức sức khỏe tâm thần và suy nghĩ tự tử có thể ít phổ biến hơn và ít được chấp nhận ở một số nền văn hóa và cộng đồng. Việc giữ khoảng cách giao tiếp có thể làm cho các dấu hiệu cảnh báo khó quan sát hơn. Kiểm tra với những người thân yêu của quý vị để xem họ đang ứng phó như thế nào, đặc biệt là những người có tiền sử tự tử, trầm cảm, lo lắng hoặc bệnh tâm thần khác hoặc những người đã trải qua một mất mát gần đây.
- Người lớn hỗ trợ đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của những người trẻ tuổi có nguy cơ tự tử. Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo trang mạng Phòng Ngừa Tự Tử của Sở Y Tế Thành Phố New York (NYC Health Department) hoặc truy cập **nyc.gov/health** và tìm từ khóa "Suicide Prevention" (Phòng Ngừa Tự Tử). Trang này bao gồm các lời khuyên và tài nguyên, bao gồm cách hỗ trợ thanh thiếu niên đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới hoặc đa dạng tính (LGBTQ).

Lắng Nghe Và Đừng Lo Sợ Khi Nói Về Tự Tử

- Hãy là một người biết lắng nghe tốt. Quý vị không cần phải là một chuyên gia về sức khỏe tâm thần để nói chuyện với ai đó về những lo lắng, căng thẳng và sợ hãi của họ. Để tìm hiểu thêm về cách lắng nghe tích cực, hãy truy cập trang mạng Giúp Đỡ Bạn Bè Hoặc Gia Đình Gặp Khủng Hoảng của NYC Well.
- Đừng ngại hỏi ai đó nếu họ đang nghĩ về việc tự tử. Một quan niệm sai lầm phổ biến là nói về tự tử sẽ cho ai đó ý tưởng để làm hại chính bản thân họ. Điều này không đúng. Bằng cách hỏi han, quý vị đang cho ai đó một cơ hội để mở lòng ra và cho phép quý vị giúp đỡ.

Đề Nghị Họ Tìm Kiếm Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần Chuyên Môn Hoặc Giúp Họ Kết Nối Với Hỗ Trợ

- Khi ai đó quý vị biết cần được hỗ trợ, họ có thể:
    - Truy cập trang mạng NYC Well, hoặc gọi số 888-692-9355 hoặc trò chuyện trực tuyến tại trang mạng **nyc.gov/nycwell**. Nhân viên NYC Well làm việc 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần, và có thể cung cấp tư vấn ngắn gọn và dịch vụ giới thiệu chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ.
    - Truy cập trang mạng "COVID-19: Coping and Emotional Well-Being" (Ứng Phó và Sức Khỏe Cảm Xúc)" của Sở Y Tế Thành Phố New York (NYC Health Department) để xem các lời khuyên và các nguồn lực hỗ trợ bổ sung.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình thay đổi. 8.20.20