

## التعامل مع التفكير في الانتحار خلال جائحة (COVID-19)

قد تكون حالة الطوارئ الصحية العامة الناتجة عن جائحة (COVID-19) قد أثرت وقد تستمر في التأثير على الرفاهية والصحة العقلية والعاطفية لك لأحبائك. من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق والحزن والقلق والخوف. يعاني العديد من الأشخاص أيضاً من ضائقة مالية، وفقدان الأصدقاء والعائلة بسبب جائحة (COVID-19)، وضغوطات كبيرة أخرى يمكنها أن تؤثر على السلامة العقلية والانفعالية. فيما يلي بعض الاقتراحات والموارد للوقاية من الانتحار.

إذا كنت تفكر في الانتحار، أو تعرف شخصاً ما يفكر في الانتحار، فإن المستشارين متاحون للاستماع إليك ودعمك على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. اتصل بخدمة (NYC Well) على رقم الهاتف 888-692-9355، أو بالدردشة على [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه عرضة لخطر محقق بإيذاء الذات، أو عرضة لخطر مباشر بسبب حالة صحية أو موقف آخر، اتصل برقم 911.

### إذا كانت لديك خواطر للإقدام على الانتحار:

#### قم بوضع أو تحديث خطة للسلامة من الانتحار

- خطة السلامة من الانتحار هي مجموعة مكتوبة من التعليمات لتذكيرك بما يجب عليك القيام به في المستقبل إذا فكرت في إيذاء نفسك أو عندما تفكر في ذلك. إنها قائمة بالخطوات التي يمكنك اتباعها حتى تشعر بالأمان.
- يمكنك العمل مع شخص تحبه أو تثق به لوضع أو تحديث خطة السلامة من الانتحار. إذا لم يكن لديك بالفعل خطة أمان للانتحار، فيمكنك استخدام نموذج خطة الأمان هذا كدليل. تفضل بزيارة [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) وانقر على "Crisis Services" (خدمات الأزمات) ثم "Safety Plan" (خطة الأمان).
- شارك خطة السلامة المكتملة أو المحدثة مع الأشخاص الذين تشعر بالراحة معهم لطلب الدعم الانفعالي أو الأشخاص الذين تتواصل معهم كثيرًا.

#### عليك السعي للحصول على دعم للصحة العقلية

- إذا أصبحت المشاعر السلبية لديك مربكة، تواصل مع الآخرين للحصول على الدعم والمساعدة. يمكنك الاتصال بخدمة (NYC Well)، وهي عبارة عن خط هاتفي سري للمساعدة يعمل على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، وهو مزود بمستشارين مدربين. يقدم مستشارو خدمة (NYC Well) استشارات موجزة وإحالات بأكثر من 200 لغة. للحصول على الرعاية، اتصل بالرقم 888-692-9355، أو دردش على [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
  - يوفر الموقع الإلكتروني لخدمة NYC Well عدد من التطبيقات للدعم والسلامة الانفعالية، والتي يمكنها مساعدتك على التكيف: تفضل بزيارة [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) وانقر على "App Library" (مكتبة التطبيقات).
- للحصول على معلومات إضافية حول التوتر والقلق، بما في ذلك نصائح للتأقلم والبقاء على اتصال، بالإضافة إلى معلومات حول الحزن والفقدان، قم بزيارة الصفحة الإلكترونية لإدارة الصحة في مدينة نيويورك (إدارة صحة NYC) تحت عنوان مرض (COVID-19): التكيف والسلامة الانفعالية.
- يتوفر بخط مساعدة الدعم العاطفي لمشروع NY Project Hope على الرقم 844-863-9314، من الساعة 8 صباحاً إلى 10 مساءً، على مدار سبعة أيام في الأسبوع. خط المساعد الهاتفية مزود بمهنيين متواجدين للاستماع والدعم والإحالة إذا لزم الأمر. تفضل بزيارة [nyprojecthope.org](https://nyprojecthope.org) للحصول على الموارد والاستشارات الجماعية عبر الإنترنت والمزيد.

إذا كنت قد فكرت في الانتحار أو حاولت الانتحار في الماضي، حتى إذا كنت تشعر بأنك في حالة جيدة الآن، فاعتن بنفسك أكثر خلال هذه الفترة:

### اهتمّ بجسمك

- احصل على المطعوم ضد مرض (COVID-19). يمثل الحصول على المطعوم هو أفضل خط حماية لدينا. تفضل بزيارة [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine) للمزيد من المعلومات.
- حافظ على نشاطك البدني واحصل على قسط كافٍ من النوم، وتناول الطعام بشكل جيد، وتجنب الإفراط في تناول الكحول والعقاقير بدون وصفات والكافيين.
- للحصول على معلومات عامة حول مرض فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، فمُ بزيارة الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) أو [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

### اعتن بعقلك وابق على اتصال

- فمُ بوضع حد لمقدار وسائل الإعلام التي تشاهدها وتقرأها، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي والأخبار المحلية أو الوطنية.
- تواصل مع أحبائك وأصدقائك وعائلتك عبر الهاتف أو الدردشة المرئية وشخصًا عندما تشعر بالراحة.

### إذا كنت تعرف شخصًا قد يفكر في الانتحار:

#### تعرف على العلامات التحذيرية وفمُ بالاطمئنان على أحبائك

- انتبه إلى الطريقة التي يتكلم بها الشخص ويتصرف بها. يمكن أن يساعدك ذلك على معرفة متى قد يكون شخص ما يفكر في الانتحار. يمكن أن تشمل العلامات التحذيرية ما يلي:
  - الحديث عن الموت أو الانتحار
  - إظهار الشعور باليأس
  - القول بأنه يشكل عبأً
  - تجنب الأصدقاء والعائلة
  - فقدان الاهتمام بالأنشطة
  - إظهار تقلبات مزاجية شديدة
  - التخلي عن الممتلكات
  - القيام بوداع العائلة والأصدقاء
- يمكن أن يجعل التباعد الجسدي مراقبة العلامات التحذيرية أكثر صعوبة. تواصل مع أحبائك بانتظام لترى كيف يتأقلمون، خاصة أولئك الذين لديهم تاريخ من التفكير في الانتحار أو الاكتئاب أو القلق أو مرض عقلي آخر، أو أولئك الذين عانوا من فقدان حديثاً.
- يلعب الكبار الداعمون أدوارًا مهمة في حياة الشباب المعرضين لخطر الانتحار. لمزيد من المعلومات، راجع الصفحة الإلكترونية لإدارة الصحة في مدينة نيويورك حول [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) الوقاية من الانتحار أو فمُ بزيارة [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) وابحث عن "Suicide Prevention" (الوقاية من الانتحار). تتضمن الصفحة نصائح وموارد، بما في ذلك كيفية دعم الشباب من المثليات والمتليين ومزدوجي الجنس والمتحولين جنسياً ومن لم يقرروا بعد ميولهم الجنسية (LGBTQ).

#### استمع ولا تخشى الحديث عن الانتحار

- كُن مستمعاً جيداً. لا يجب أن تكون خبيراً في الصحة العقلية للتحدث مع شخص ما بشأن همومه وتوتره ومخاوفه. لمعرفة المزيد حول الاستماع النشط، تحقق من NYC Well [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) "Helping Friends or Family in Crisis" (مساعدة الأصدقاء أو العائلة في الأزمات). تفضل بزيارة [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) وانقر على "Crisis Services" (خدمات الأزمات)، ثم "Helping Friends or Family in Crisis" (مساعدة الأصدقاء أو العائلة في الأزمات).

- لا تخشى من سؤال شخص عما إذا كان يفكر في الانتحار. هناك مفهوم خاطئ شائع وهو أن الحديث عن الانتحار سيعطي شخصاً ما فكرة القيام بإيذاء نفسه. هذا ليس صحيحاً. عند قيامك بالسؤال، فأنت تمنح شخصاً ما فرصة للانفتاح والسماح لك بمساعدته.

#### اقترح عليه أن يسعى للحصول على دعم للصحة العقلية أو ساعده على الاتصال بجهة الدعم

- عندما يحتاج شخص تعرفه إلى الدعم، يمكنه القيام بما يلي:
  - تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم واسأل عن الموارد المتاحة.
  - اتصل بمستشار مدرب عن طريق الاتصال بالرقم 888-692-9355 أو الدردشة عبر الإنترنت على [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
  - القيام بزيارة الصفحة الإلكترونية لإدارة الصحة في مدينة نيويورك تحت عنوان [مرض \(COVID-19\): التكيف والسلامة الانفعالية](https://www.nyc.gov/nycwell).
  - اتصل بخط مساعدة الدعم العاطفي لمشروع NY Project Hope على الرقم 844-863-9314 أو تفضل بزيارة [nyprojecthope.org](https://nyprojecthope.org) للحصول على مزيد من المعلومات.

9.17.21

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.