

COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারী চলাকালীন আত্মহত্যার চিন্তা-ভাবনার মোকাবিলা করা

COVID-19 জনস্বাস্থ্য সঙ্কট আপনাকে এবং আপনার প্রিয়জনদের মানসিক এবং আবেগ সংক্রান্ত সুস্থতা প্রভাবিত করে থাকতে পারে বা হয়তো এখনও করে চলেছে। বিহ্বল, দুঃখী, উদবিগ্ন এবং ভীত বোধ করা স্বাভাবিক। বহু মানুষ আর্থিক সঙ্কট, বন্ধু ও পরিবার হারানো এবং অন্যান্য উল্লেখযোগ্য চাপের কারণে অভিভূততা করছেন COVID-19 এর ফলে যা তাদের মানসিক এবং আবেগজনিত সুস্থতাকে প্রভাবিত করতে পারে। আত্মহত্যা প্রতিরোধ করার জন্য নিচে কিছু প্রস্তাব এবং সংস্থান প্রদান করা হল।

আপনি যদি আত্মহত্যা করার কথা ভাবেন বা এমন কাউকে চেনেন যিনি ভাবছেন, 24/7 কাউন্সেলররা উপলভ্য আছেন আপনার কথা শোনার এবং আপনাকে সহায়তা প্রদান করার জন্য। 888-692-9355 কল করে NYC Well এর সাথে যোগাযোগ করুন বা nyc.gov/nycwell এ চ্যাট করুন।

যদি আপনি বা আপনি চেনেন এমন কেউ নিজের ক্ষতি করার অথবা স্বাস্থ্য সমস্যার বা অন্য পরিস্থিতির কারণে আসন্ন বিপদের মুখে আছেন, তাহলে 911 এ কল করুন।

আপনার মনে যদি আত্মহত্যার চিন্তা আসে:

একটি আত্মহত্যার নিরাপত্তার পরিকল্পনা তৈরি বা হালনাগাদ করুন

- একটি আত্মহত্যার নিরাপত্তার পরিকল্পনা হল কিছু নির্দেশাবলি যা আপনাকে মনে করিয়ে দেবে ভবিষ্যতে কি করতে হবে যদি বা যখন আপনি নিজের ক্ষতি করার কথা ভাববেন। এটি একটি পদক্ষেপের তালিকা যা আপনি অনুসরণ করতে পারেন যতক্ষণ না আপনি নিরাপদ বোধ করছেন।
- আপনি ভালোবাসেন বা বিশ্বাস করেন এমন কারো সাথে আপনি কাজ করতে পারেন একটি আত্মহত্যার নিরাপত্তার পরিকল্পনা তৈরি বা হালনাগাদ করার জন্য। আপনার যদি ইতিমধ্যেই একটি আত্মহত্যা নিরাপত্তা পরিকল্পনা না থাকে, আপনি এই [নিরাপত্তার পরিকল্পনার টেমপ্লেট](#) নির্দেশিকা হিসেবে ব্যবহার করতে পারেন। nyc.gov/nycwell এ যান এবং "Crisis Services" (সঙ্কটকালীন পরিষেবা) এ ক্লিক করুন তারপরে "Safety Plan" (নিরাপত্তার পরিকল্পনা) এ ক্লিক করুন।
- আপনার সম্পূর্ণ করা বা হালনাগাদ করা নিরাপত্তার পরিকল্পনা সেই সব মানুষের সাথে শেয়ার করুন যাদের কাছে আপনি মানসিক সহায়তা চাইতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন অথবা এমন মানুষ যাদের সাথে আপনি প্রায়শই যোগাযোগ করেন।

মানসিক স্বাস্থ্যের সহায়তা খুঁতুন

- আপনার নেতিবাচক অনুভূতিগুলি বিহ্বলকারী হয়ে দাঁড়ায়, সহায়তার এবং সাহায্যের জন্য হাত বাড়িয়ে দিন। আপনার NYC Well, যা একটি গোপনীয় 24/7 হেল্পলাইন যা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সেলররা উপলভ্য থাকেন। NYC Well এর কাউন্সেলররা সংক্ষিপ্ত পরামর্শ এবং রেফারাল প্রদান করেন 200টিরও বেশি ভাষায়। 888-692-9355 এ ফোন করুন, বা nyc.gov/nycwell এ চ্যাট করুন।
 - [NYC Well](http://nyc.gov/nycwell) ওয়েবসাইটটি কিছু সংখ্যক সুস্থতা এবং মানসিক সহায়তার [অ্যাপ](#) প্রদান করে যা আপনাকে সামাল দিতে সাহায্য করে: nyc.gov/nycwell এ যান এবং "App Library" (অ্যাপ লাইব্রেরি)-তে ক্লিক করুন।
- সামাল দেওয়া এবং সংযুক্ত থাকার পরামর্শ ও তার সাথে শোক এবং ক্ষতি সম্পর্কে তথ্য সহ, চাপ এবং উদ্বেগ সম্পর্কে অতিরিক্ত তথ্যের জন্য, নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি দপ্তরের (NYC এর স্বাস্থ্য দপ্তর) [COVID-19: কোপিং অ্যান্ড ইমশনাল ওয়েল-বিং](#) ওয়েব পেজ দেখুন।
- 844-863-9314 নম্বরে নিউ ইয়র্ক প্রজেক্ট হোপ ইমোশনাল সাপোর্ট হেল্পলাইন সপ্তাহে সাত দিন সকাল 8টা থেকে রাত 10টা অবধি উপলব্ধ। এই হেল্পলাইনটিতে বিশেষভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বেচ্ছাসেবী পেশাদাররা উপলভ্য, যারা সেখানে শোনার জন্য, সহায়তা প্রদান করার জন্য এবং পরিচর্যার জন্য রেফার করার জন্য উপস্থিত থাকেন। সংস্থানসমূহ, অনলাইন দল কাউন্সেলিং এবং আরো অনেক কিছু পেতে nyprojecthope.org এ যান।

আপনি যদি আত্মহত্যার কথা ভেবে থাকেন অথবা আত্মহত্যা করার চেষ্টা করে থাকেন অতীতে, এখন আপনি ভালো বোধ করলেও, এই সময়ে নিজের অতিরিক্ত যত্ন নিন:

নিজের শরীরের যত্ন নিন

- COVID-19 বিরুদ্ধে টিকা নিন। টিকা নেওয়া হল আমাদের কাছে উপলব্ধ সুরক্ষার সেরা উপায়। আরো তথ্যের জন্য nyc.gov/covidvaccine এ যান।
- শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন, যথেষ্ট ঘুমোন, ভালোভাবে খাওয়া দাওয়া করুন, এবং অত্যধিক পরিমাণে অ্যালকোহল, প্রেসক্রাইব না করা ওষুধ এবং ক্যাফেইন এড়িয়ে চলুন।
- COVID-19 সম্পর্কে সাধারণ তথ্যের জন্য দেখুন nyc.gov/health/coronavirus অথবা cdc.gov/covid19।

আপনার মনের খেয়াল রাখুন এবং সংযুক্ত থাকুন

- আপনি যে পরিমাণে মিডিয়া দেখেন ও পড়েন তার উপর একটি সীমা নির্ধারণ করুন, সোশ্যাল মিডিয়া, স্থানীয় বা জাতীয় খবর সহ।
- প্রিয়জন, বন্ধু এবং পরিবারের সাথে ফোন, ভিডিও চ্যাট, এবং সশরীরে সংযুক্ত হন যখন স্বচ্ছন্দ বোধ করবেন।

আপনি যদি কোন ব্যক্তিকে চেনেন যিনি আত্মহত্যার ব্যাপারে ভাবছেন:

সতর্কীকরণ চিহ্নগুলি জানুন এবং আপনার প্রিয়জনদের খবর নিন

- একজন ব্যক্তি যেভাবে কথা বলছেন ও আচরণ করছেন তার উপরে মনোযোগ দিন। এটি আপনাকে চিনতে সাহায্য করতে পারে যখন কেউ হয়তো আত্মহত্যার কথা চিন্তা করছেন। সতর্কীকরণ চিহ্নগুলির অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:
 - মৃত্যু অথবা আত্মহত্যার সম্পর্কে কথা বলা
 - আশাহীনতার আবেগ প্রকাশ করা
 - এটি বলা যে তিনি একটি বোমা
 - বন্ধুদের ও পরিবারদের এড়িয়ে চলা
 - কাজকর্মে আগ্রহ হারানো
 - চরম মেজাজের বৈপরীত্য প্রকাশ করা
 - নিজের সম্পত্তি দান করে দেওয়া
 - পরিবার ও বন্ধুদের বিদায় জানানো
- শারীরিক দূরত্ব সতর্কতা চিহ্নগুলির পর্যবেক্ষণ করা কঠিন করে দিতে পারে। নিয়মিত আপনার প্রিয়জনদের খোঁজ নিন তারা কিভাবে মোকাবিলা করছেন জানার জন্য, বিশেষ করে যাদের আত্মহত্যা, বিষণ্ণতা, উদ্বিগ্নতা অথবা অন্যান্য মানসিক অসুস্থতার ইতিহাস আছে অথবা তাদের যারা সম্প্রতি ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছেন।
- আত্মহত্যার ঝুঁকিতে থাকা তরুণদের জীবনে সহায়ক প্রাপ্তবয়স্করা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। আরো তথ্য জানতে, NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের [আত্মহত্যা প্রতিরোধ](#) ওয়েব পেজটি পড়ুন অথবা nyc.gov/health -এ যান এবং "Suicide Prevention" (আত্মহত্যা প্রতিরোধ) খুঁজুন। কিভাবে লেসবিয়ান, গে, উভকামি, ট্রান্সজেন্ডার অথবা কুইয়ার (LGBTQ) তরুণ-তরুণীদের সহায়তা করতে হয় তা সহ এই পৃষ্ঠায় পরামর্শ এবং সংস্থানসমূহ অন্তর্ভুক্ত।

শুনুন এবং আত্মহত্যা সম্পর্কে কথা বলতে ভয় পাবেন না

- ভালো শ্রোতা হন। কারোর সাথে তার দুশ্চিন্তা, মনের চাপ এবং ভয়গুলি সম্পর্কে কথা বলার জন্য আপনাকে কোন মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ হতে হবে না। সক্রিয়ভাবে শোনা সম্পর্কে আরো জানতে NYC Well-এর "[Helping Friends or Family in Crisis](#)" (সঙ্কটে পরা বন্ধু ও পরিবারকে সাহায্য করা) দেখুন। nyc.gov/nycwell এ যান এবং "Crisis Services" (সঙ্কটকালীন পরিষেবা) এ ক্লিক করুন এবং তারপরে "Helping Friends or Family in Crisis" (সঙ্কটে পরা বন্ধু ও পরিবারকে সাহায্য করা)-তে ক্লিক করুন।
- কোন ব্যক্তি আত্মহত্যা সম্পর্কে ভাবছেন কিনা তা তাকে জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না। একটি সাধারণ ভুল ধারণা হচ্ছে যে আত্মহত্যার সম্পর্কে কথা বলা কাউকে নিজেদের ক্ষতি করার ধারণা দেবে। **এটি সত্যি নয়।** এই কথা জিজ্ঞাসা করে আপনি কাউকে একটি সুযোগ দিচ্ছেন তার নিজেকে প্রকাশ করার এবং আপনাকে সাহায্য করার সুযোগ দেওয়ার।

তাদের পেশাগত মানসিক স্বাস্থ্যের সমর্থনের খোঁজ করতে পরামর্শ দিন অথবা তাদের সহায়তার সাথে যোগাযোগ করতে সাহায্য করুন

- যখন আপনার পরিচিত কারো সমর্থনের প্রয়োজন, তারা যা করতে পারেন তা হল:
 - তাদের স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন এবং উপলব্ধ সংস্থান সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।
 - ৪৪৪-৬৯২-৯৩৫৫ এ কল করে, অথবা nyc.gov/nycwell এ অনলাইন চ্যাট করে একজন প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সেলরের সাথে সংযুক্ত হন।
 - NYC স্বাস্থ্য বিভাগের [COVID-19: কোপিং অ্যান্ড ইমোশনাল ওয়েল-বিং](#) ওয়েব পেজ দেখুন।
 - NY প্রজেক্ট হোপ ইমোশনাল সাপোর্ট হেল্পলাইন ৪৪৪-৪৬৩-৯৩১৪ এ কল করুন বা nyprojecthope.org এ যান আরো তথ্যের জন্য।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 9.17.21