

COVID-19 疫情期間應對自殺念頭

2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 引起的公共衛生緊急情況可能影響了或持續影響著您和您親朋好友的心理和情緒健康。感到不知所措、悲傷、焦慮和恐懼是自然的。許多人還因 COVID-19 而經歷了財務困窘、喪失親友以及其他重大壓力因素，這些都可以影響他們的心理和情緒健康。以下是一些預防自殺的建議和資源。

如果您出現了自殺念頭，或知道有人想自殺，請切記有心理輔導員可以全天候傾聽並提供心理支持。請聯絡 NYC Well (NYC 迎向健康)，方法是：致電 888-692-9355，傳簡訊「WELL」至 65173，或訪問 nyc.gov/nycwell 在線聊天。

如果您自己或您認識的人有隨時傷害自己的風險，或者出於健康問題或其他狀況而面臨即刻風險，請致電 911。

如果您出現自殺念頭：

創建或更新預防自殺安全計畫

- 預防自殺安全計畫是一套書面說明，旨在提醒您在未來任何時候萬一出現傷害自己的念頭時，該如何應對。這是一系列您可以遵從操作，直至自己感到安全的步驟。
- 您可以與自己摯愛或信任的人一起制定或更新預防自殺安全計畫。如果您還沒有這樣一套安全計畫，則可以使用本文提供的[安全計畫模板](#)作為指導。請造訪 nyc.gov/nycwell 並點擊「Crisis Services」（危機服務）選項，然後選擇「Safety Plan」（安全計畫）。
- 請與那些您願意向其尋求情感支持或者經常與之保持聯繫的人分享您已完成建立或更新的防自殺安全計畫。

尋求心理健康支持

- 如果負面情緒變得難以承受，請主動尋求支持和幫助。您可以聯繫 NYC Well，這是一條由受過訓練的心理輔導人員全天候接聽的保密電話服務熱線。NYC Well 的輔導員可以用 200 多種語言提供簡短的諮詢和轉介服務。如需照護，請致電 888-692-9355，傳簡訊「WELL」至 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell 進行線上聊天。
 - [NYC Well](#) 網站還提供多款可幫您應對困擾的健康和情感支持[應用程式](#)：請造訪 nyc.gov/nycwell，然後選擇「App Library」（應用程式庫）。
- 如需獲得更多應對壓力和焦慮的相關資訊，包括應對及保持聯繫的技巧，以及如何應對失去親人和悲傷的相關資訊，請造訪紐約市健康與心理衛生局（NYC 衛生局）的 [COVID-19：應對與情緒健康](#) (COVID-19: Coping and Emotional Well-Being) 網頁。

- NY Project Hope（紐約州希望工程）的情緒支持熱線 844-863-9314 也在每週七天的早 8:00 至晚 10:00 間，為您提供服務。該援助熱線配備了專業人員，隨時可以傾聽您的想法，並提供支持和轉診服務。請造訪 nyprojecthope.org 獲取資源、線上集體諮詢及更多其他服務。

如果您曾有過自殺念頭或採取過自殺舉動，即使您目前感覺良好，也要在現階段格外當心地照顧好自己。

照顧好自己的身體

- 請接種 COVID-19 疫苗。接種疫苗是我們保護自己的最佳方式。請造訪 nyc.gov/covidvaccine 獲取更多資訊。
- 堅持從事身體活動，保證睡眠充足、飲食健康，並避免過多飲酒和過量攝入非處方藥及咖啡因。
- 如需更多關於 COVID-19 的一般性資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus 或 cdc.gov/covid19。

照顧自身心理，保持聯繫

- 為自己每天花在觀看和閱讀媒體（包括社群媒體、本地媒體和全國性媒體）報道上的時間設個上限。
- 透過電話或視訊聊天與親朋好友保持聯繫，並在感覺自在的前提下親自會面。

如果您知道某人可能有自殺的念頭：

瞭解預警信號，經常查看親人的情況

- 留意他人的言談舉止方式。這可以幫助您識別此人是否可能有自殺的念頭。預警信號可以包括：
 - 談論死亡或自殺
 - 表現出絕望感
 - 稱自己是累贅
 - 避見親朋好友
 - 對各種活動喪失興趣
 - 顯示出極端的情緒波動
 - 將自己的財物送人
 - 向親朋好友告別
- 人與人之間保持身體距離的現況會使預警信號更難以察覺。定期查看一下親人的情況，看看他們應對得如何，特別是那些有過自殺傾向、抑鬱、焦慮或其他精神疾病史的人，或是最近經受過喪親之痛者。
- 對於有自殺風險的青少年來說，能提供支持的成年人在生活中起著至關重要的作用。如需瞭解更多相關資訊，請訪問紐約市衛生局的[預防自殺](http://nyc.gov/health)網頁，或訪問 nyc.gov/health 並搜索「Suicide Prevention」（預防自殺）。該網頁包含提示和資源

資訊，包括如何支持女同性戀、男同性戀、雙性戀、變性者或性別酷兒 (LGBTQ) 青少年。

傾聽且不要害怕談論自殺

- 做個好的傾聽者。您並不需要成為心理健康專家，即可與他人談論後者的擔憂、壓力和恐懼。如需瞭解有關主動聆聽的更多資訊，請查看 NYC Well 的「[Helping Friends or Family in Crisis](#)」（幫助危機中的朋友或家人）網頁。請造訪 nyc.gov/nycwell 並點擊「Crisis Services」（危機服務）選項，然後選擇「Helping Friends or Family in Crisis」（幫助危機中的朋友或家人）。
- 不要恐於詢問別人是否起了自殺的念頭。認為談論自殺反而會給人以傷害自己的心理暗示，是常見的誤區。**事實並非如此**。透過詢問，您會給對方一個敞開心扉並允許您提供幫助的機會。

建議他們尋求專業的心理健康支持，或幫助他們聯繫支持資源

- 當您認識的人需要支持時，他們可以：
 - 諮詢他們的健康照護提供者，尋求可用的資源。
 - 與受過訓練的心理輔導員聯繫，方法是：致電 888-692-9355，或傳送簡訊「WELL」至 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell 進行線上聊天。
 - 造訪 NYC 衛生局的 [COVID-19：應對與情緒健康](#) 網頁。
 - 致電紐約州 NY Project Hope 情緒支持熱線 844-863-9314 或造訪 nyprojecthope.org 瞭解更多資訊。