



Simonte panse pou touye tèt ou pandan pandemi COVID-19 la

Ijans sante piblik COVID-19 la te ka afekte epi li ka kontinye ap afekte byennèt mantal ak emosyonèl ou ak pwòch ou yo. Li natirèl pou w santi w akable, tris, kè w sou biskèt ak pè. Anpil moun ap fè fas a detrès finansyèl, yo pèdi zanmi yo ak fanmi yo akòz COVID-19, ak lòt deklanchè estrès ki ka afekte byennèt mantal ak emosyonèl yo. Anba la w ap jwenn kèk sigesyon ak resous pou prevansyon swisid.

Si w ap panse touye tèt ou, oswa ou konnen yon moun k ap panse fè sa a, gen konseye sikolojik ki disponib pou tande ak ofri w sipò 24/24 7/7. Kontakte NYC Well lè w rele 888-692-9355 oswa fè konvèsasyon sou entènèt nan nyc.gov/nycwell.

Si ou menm oswa yon moun ou konnen gen risk imedya pou yo fè tèt yo mal oswa yo an danje imedya akòz yon kondisyon medikal oswa lòt sitiyasyon, rele 911.

Si w gen panse touye tèt ou:

Kreye oswa mete plan sekirite kont swisid ou a ajou

- Yon plan sekirite kont swisid se yon seri enstriksyon ekri pou raple w kisa pou w fè alavni si oswa lè ou panse fè tèt ou mal. Se yon lis etap ou ka swiv jiskaske w santi w an sekirite.
- Ou ka travay sou li ak yon moun ou renmen oswa ou fè konfyans pou kreye oswa mete plan sekirite kont swisid ou a ajou. Si w potko gen yon plan sekirite kont swisid deja, ou ka itilize [Egzanp Plan Sekirite](#) sa a kòm yon gid. Vizite nyc.gov/nycwell epi klike sou "Crisis Services" (Sèvis pou Kriz) apresa "Safety Plan" (Plan Sekirite).
- Pataje plan sekirite ou fè a oswa ou mete ajou a avèk moun ou santi w alèz pou w mande yo ba w sipò emosyonèl oswa moun ou an kontak avèk yo souvan.

Chache Jwenn Sipò pou Sante Mantal

- Si santiman negatif yo vin akablan, chache antre an kontak ak moun pou w jwenn sipò ak èd. Ou ka kontakte NYC Well, ki se yon liy asistans konfidansyèl ki gen konseye fòmè ki disponib 24/24, 7/7. Konseye NYC Well yo bay konsèy sikolojik byen kout ak referans nan plis pase 200 lang. Pou w jwenn swen, rele 888-692-9355 oswa fè konvèsasyon sou entènèt nan nyc.gov/nycwell.
 - Sitwèb [NYC Well](#) la ofri divès [aplikasyon](#) pou byennèt ak sipò emosyonèl ki ka ede w simonte sitiyasyon an: Vizite nyc.gov/nycwell epi klike sou "App Library" (Bibliyotèk Aplikasyon).
- Pou w jwenn plis enfòmasyon sou estrès ak anksyete, ki gen ladan ti konsèy pou simonte epi rete konekte, ansanm ak enfòmasyon sou dèy ak pèt, vizite paj wèb

Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil New York (Depatman Sante NYC) a [COVID-19: Adaptasyon ak Byennèt Emosyonèl](#).

- Liy Asistans NY Project Hope pou Sipò Emosyonèl la 844-863-9314 disponib soti 8 a.m. rive 10 p.m., sèt jou lasemèn. Liy asistans lan gen pwofesyonèl benevòl ki la pou yo tande w, ba w sipò ak referans pou swen. Vizite nyprojecthope.org pou w jwenn resous yo, konsèy sikolojik an gwoup sou entènèt ak plis ankò.

Si w gen panse touye tèt ou oswa ou te tante touye tèt ou nan tan pase yo, menm si w santi w byen kounye a, pran swen tèt ou plis nan moman sa a:

Pran swen kò w

- Pran vaksen kont COVID-19 la. Pran vaksen an se pi bon liy pwoteksyon nou genyen. Vizite nyc.gov/covidvaccine pou w jwenn plis enfòmasyon.
- Kontinye fè aktivite fizik, asire w dòmi ase, manje byen epi evite bwè twòp alkòl, pran twòp medikaman san preskripsyon ak twòp kafeyin.
- Pou enfòmasyon jeneral sou COVID-19, vizite nyc.gov/health/coronavirus oswa cdc.gov/covid19.

Pran swen lespri w epi rete konekte

- Fikse yon limit sou kantite medya ou gade oswa li, ki gen ladan rezo sosyo yo, chèn nouvèl lokal oswa nasyonal yo.
- Konekte ak pwòch ou yo, zanmi w ak fanmi w yo nan telefòn oswa tchat nan videyo, ak an pèsòn lè w santi w alèz.

Si w konnen yon moun ki ka ap panse touye tèt li:

Konnen siy yo epi pran nouvèl pwòch ou yo

- Prete atansyon a fason yon moun pale ak konpòte l. Sa a ka ede w rekonèt lè moun lan ka ap panse touye tèt li. Siy avètisman yo gen ladan:
 - Pale de lanmò ak swisid
 - Montre santiman dezespwa
 - Di yo se yon fado
 - Evite zanmi ak fanmi yo
 - Pèdi enterè nan aktivite yo
 - Montre chanjman ekstrèm nan imè li
 - Bay sa l posede
 - Di fanmi l ak zanmi l yo orevwa
- Elwayman fizik ka rann li difisil pou obsève siy avètisman sa yo. Pran nouvèl pwòch ou yo regilyèman pou w wè kòman yo ap adapte yo, sitou sila yo ki gen istwa tantativ swisid, depresyon, anksyete oswa lòt maladi mantal, oswa sila yo ki te sibi yon pèt resaman.

- Granmoun solidè yo jwe yon wòl enpòtan nan lavi jèn moun ki a risk pou touye tèt yo. Pou w jwenn plis enfòmasyon, konsilte paj wèb sou [Prevansyon Swisid](#) Depatman Sante Vil New York la oswa vizite nyc.gov/health epi chache "Suicide Prevention" (Prevansyon Swisid). Paj la gen ladan ti konsèy ak resous yo, ki gen ladan fason pou soutni jèn omoseksyèl, biseksyèl, transeksyèl, oswa ki pa idantifye oryantasyon seksyèl yo (LGBTQ).

Tande epi Pa pè pale de swisid

- Aji an bon ekoutè. Ou pa bezwen se yon espesyalis nan sante mantal pou w pale ak yon moun sou enkyetid yo, estrès yo ak krent yo. Pou w aprann plis sou fason pou tande nan fason aktiv, ale sou NYC Well "[Helping Friends or Family in Crisis](#)" (Ede Zanmi oswa Fanmi ki an Kriz). Vizite nyc.gov/nycwell epi klike sou "Crisis Services" (Sèvis pou Kriz) apres a "Helping Friends or Family in Crisis" (Ede Zanmi oswa Fanmi ki an Kriz).
- Pa pè mande yon moun si l ap panse touye tèt li. Yon lide fos moun konn souvan panse se lè moun pale de swisid ak yon moun sa a ap ba l lide pou l fè tèt li mal. **Se pa vre.** Lè w mande, w ap bay moun lan yon chans pou l ouvri kè l epi kite w ede l.

Sigjere yo chache sipò sante mantal pwofesyonèl, oswa ede yo konekte ak sipò

- Lè yon moun ou konnen bezwen sipò, li ka:
 - Pale ak pwofesyonèl swen sante li a epi mande l ki resous ki genyen disponib.
 - Pale ak yon konseye sikolojik fòmè lè w rele nan 888-692-9355 oswa fè konvèsasyon sou entènèt nan nyc.gov/nycwell.
 - Vizite paj wèb Depatman Sante NYC a [COVID-19: Adaptasyon ak Byennèt Emosyonèl](#).
 - Rele Liy Asistans NY Project Hope pou Sipò Emosyonèl la nan 844-863-9314 oswa vizite nyprojecthope.org pou w jwenn plis enfòmasyon.

Depatman Sante NYC a gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye. 9.17.21