

Affrontare i pensieri di suicidio durante la pandemia da COVID-19

L'emergenza sanitaria pubblica per il COVID-19 potrebbe aver influito e continuare a influire sul tuo benessere mentale ed emotivo e su quello dei tuoi cari. È normale sentirsi sopraffatti, tristi, ansiosi e impauriti. Molte persone hanno problemi economici, soffrono per la perdita di amici e familiari a causa del COVID-19 e per altri fattori di stress che possono influire sul benessere mentale ed emotivo. Qui di seguito sono riportati alcuni suggerimenti e risorse per prevenire il suicidio.

Se stai pensando al suicidio, o conosci qualcuno che ci pensa, i consulenti possono ascoltarti e sostenerti 24 ore al giorno, 7 giorni su 7. Contatta il NYC Well chiamando il numero 888-692-9355 o chatta all'indirizzo nyc.gov/nycwell.

Se tu o qualcuno che conosci siete a rischio di farvi del male, o siete in pericolo a causa di un problema di salute o di un'altra situazione, chiamate il 911.

In caso di pensieri di suicidio:

Creare o aggiornare un piano di sicurezza per il suicidio

- Un piano di emergenza per il suicidio è formato da una serie di istruzioni per ricordarti cosa fare in futuro se pensi di volerti fare del male. Si tratta di un elenco di passaggi da seguire fino a quando non ti senti sicuro.
- Puoi lavorare con una persona a cui vuoi bene o di cui ti fidi per creare o aggiornare un piano di sicurezza per il suicidio. Se non hai già un piano di sicurezza per il suicidio, puoi usare questo [Modello di piano di sicurezza](#) come guida. Visita nyc.gov/nycwell e fai clic su "Crisis Services" (Servizi di assistenza) quindi "Safety Plan" (Piano di sicurezza).
- Condividi il tuo piano di sicurezza completo o aggiornato con le persone alle quali ti senti di chiedere un supporto emotivo o con le quali sei spesso in contatto.

Cercare sostegno alla salute mentale

- Se le sensazioni negative diventano opprimenti, chiedi aiuto. Puoi contattare NYC Well, una linea di aiuto riservata attiva 24 ore al giorno, 7 giorni su 7 composta da consulenti qualificati. I consulenti del NYC Well forniscono consulenze e consigli in più di 200 lingue. Per assistenza, contatta il numero 888-692-9355, o chatta all'indirizzo nyc.gov/nycwell.
 - Anche il sito web [NYC Well](#) propone una serie di [app](#) di supporto emotivo e per la salute che possono aiutarti: visita nyc.gov/nycwell e fai clic su "App Library" (Libreria di app).

- Per ulteriori informazioni su stress e ansia, tra cui i consigli per reagire e restare connesso, oltre alle informazioni relative a dolore e perdite, visita la pagina web del Dipartimento per la salute e l'igiene mentale della Città di New York (Dipartimento della salute di NYC): [COVID-19: Reazione e benessere emotivo](#).
- La linea telefonica di supporto emotivo NY Project Hope al numero 844-863-9314 è disponibile dalle 8:00 a.m. alle 10:00 p.m., sette giorni su sette. La linea è composta da professionisti volontari appositamente qualificati disponibili ad ascoltarti, supportarti e indirizzarti. Visita nyprojecthope.org per risorse, counseling di gruppo on-line e altro ancora.

Se hai avuto pensieri di suicidio o hai cercato di suicidarti in passato, anche se adesso ti senti bene, in questo periodo, devi avere ancora più cura di te:

Prenditi cura del tuo corpo

- Vaccinati contro il COVID-19. Vaccinarsi è la migliore protezione che abbiamo. Visita il sito nyc.gov/covidvaccine per ulteriori informazioni.
- Rimani fisicamente attivo, dormi a sufficienza, mangia correttamente ed evita quantità eccessive di alcol, di farmaci non prescritti e caffeina.
- Per informazioni generali relative al COVID-19, visita nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.

Cura la mente e rimani connesso

- Definisci un limite alla quantità di media da guardare e ascoltare, tra cui i social media, le notizie locali o nazionali.
- Rimani in contatto con le persone care, gli amici e la famiglia tramite telefono o videochat e di persona quando ti senti a tuo agio.

Se conosci una persona che potrebbe pensare al suicidio:

riconosci i segnali di allarme e controlla le persone a te care

- Fai attenzione al modo in cui una persona parla e si comporta. Questo può contribuire a riconoscere il momento in cui una persona può pensare al suicidio. I segnali di allarme possono comprendere:
 - parlare di morte o suicidio
 - mostrare sentimenti di disperazione
 - affermare di essere un peso
 - evitare amici e familiari
 - perdere interesse per le attività
 - mostrare estremi sbalzi di umore
 - donare i propri beni
 - salutare familiari e amici

- Il distanziamento fisico può rendere più difficile l'osservazione dei segnali di allarme. Controlla con regolarità i tuoi cari per vedere come reagiscono, specialmente quelli con una storia di suicidio, depressione, ansia o altre malattie mentali, o quelli che recentemente hanno subito un lutto.
- Gli adulti solidali hanno un ruolo fondamentale nelle vite dei giovani a rischio di suicidio. Per ulteriori informazioni consulta la pagina web [Prevenzione del suicidio](#) del Dipartimento della salute di NYC, o visita il sito nyc.gov/health e cerca "Suicide Prevention" (Prevenzione del suicidio). La pagina comprende consigli e risorse, tra cui come supportare giovani lesbiche, gay, bisessuali, transgender o omosessuali (LGBTQ).

Ascolta e non temere di parlare del suicidio

- Cerca di essere un buon ascoltatore. Non devi essere un esperto di problemi mentali per parlare con qualcuno delle sue preoccupazioni, dello stress e delle sue paure. Per saperne di più sull'ascolto attivo, consulta "[Helping Friends or Family in Crisis](#)" (Aiutare amici o familiari in crisi) di NYC Well. Visita nyc.gov/nycwell e fai clic su "Crisis Services" (Servizi di crisi), quindi "Helping Friends or Family in Crisis" (Aiutare amici o familiari in crisi).
- Non avere paura di chiedere a una persona se sta pensando al suicidio. Un fraintendimento comune è che parlare del suicidio darà a qualcuno l'idea di farsi del male. **Non è vero.** Chiedendo, dai a una persona l'opportunità di aprirsi e farsi aiutare.

Consigliare un supporto professionale per la salute mentale o aiutare una persona a collegarsi al supporto

- Quando una persona che conosci ha bisogno di supporto, può:
 - parlare con il suo operatore sanitario e chiedere le risorse disponibili
 - contattare un consulente esperto chiamando il numero 888-692-9355 o chattare on-line su nyc.gov/nycwell.
 - visitare la pagina web [COVID-19: Reazione e benessere emotivo](#).
 - Chiama la linea telefonica di supporto emotivo NY Project Hope al numero 844-863-9314 o visita il sito nyprojecthope.org per ulteriori informazioni.

Il Dipartimento della salute di NYC potrà modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

9.17.21