

Как справиться с мыслями о самоубийстве во время пандемии COVID-19

Чрезвычайная ситуация в области здравоохранения, связанная с COVID-19, могла повлиять и может продолжать влиять на психическое и эмоциональное благополучие вас и ваших близких. Чувствовать подавленность, грусть, тревогу и страх — это естественно. Многие переживают финансовые трудности, утрату друзей и родных в связи с COVID-19 и другие сильные факторы стресса, которые могут повлиять на их психическое и эмоциональное благополучие. Ниже приведены некоторые советы и сведения о ресурсах в области профилактики самоубийств.

Если вы думаете о самоубийстве или знаете кого-либо, кто о нем думает, вы можете обратиться к ежедневно и круглосуточно работающим консультантам, которые выслушают и поддержат вас. Обратитесь в систему NYC Well, позвонив по номеру 888-692-9355 или воспользовавшись чатом по адресу nyc.gov/nycwell.

Если для вас или кого-либо из ваших знакомых существует реальный риск причинения вреда себе или реальная опасность в связи с состоянием здоровья или другими обстоятельствами, позвоните по номеру 911.

Если у вас появляются мысли о самоубийстве:

Составьте или обновите план защиты от самоубийства

- План защиты от самоубийства — это набор письменных инструкций, напоминающих вам, что следует делать, если или когда вы думаете о причинении себе вреда. Это список действий, которые вы можете выполнять, пока не почувствуете себя в безопасности.
- Вы можете составить или обновить план защиты от самоубийства вместе с любимым или доверенным человеком. Если у вас еще нет плана защиты от самоубийства, вы можете использовать этот [шаблон плана защиты](#). Посетите сайт nyc.gov/nycwell, откройте меню «Crisis Services» (Кризисные услуги) и выберите пункт «Safety Plan» (План защиты).
- Поделитесь составленным или обновленным планом защиты от самоубийства с теми, кого вам удобно просить об эмоциональной поддержке, или теми, с кем вы часто общаетесь.

Обратитесь за психологической помощью

- Если негативные чувства становятся невыносимыми, обратитесь за поддержкой и помощью. Вы можете обратиться в систему NYC Well, конфиденциальную линию

поддержки, на которой ежедневно и круглосуточно работают подготовленные консультанты. Консультанты системы NYC Well предоставляют краткие консультации и направления к специалистам более чем на 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь чатом по адресу nyc.gov/nycwell.

- Веб-сайт системы [NYC Well](https://nyc.gov/nycwell) также предлагает несколько [приложений](#) для поддержки благополучия и эмоциональной поддержки, которые могут помочь вам: Посетите сайт nyc.gov/nycwell и перейдите по ссылке «App Library» (Библиотека приложений).
- Для получения дополнительной информации по стрессу и тревоге, в том числе советов по преодолению стресса и сохранению связей, а также информации о скорби и утратах, посетите веб-страницу [COVID-19: Преодоление стресса и эмоциональное благополучие](#) Департамента здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка (Департамента здравоохранения NYC).
- Линия эмоциональной поддержки проекта NY Project Hope работает по номеру 844-863-9314 ежедневно с 8:00 до 22:00. На линии поддержки работают профессионалы, задача которых — выслушать вас, оказать вам поддержку и направить вас к специалисту. Чтобы найти ресурсы, групповые онлайн-консультации и другие услуги, посетите сайт nyprojecthope.org.

Если у вас были в прошлом мысли о самоубийстве или попытки самоубийства, особенно тщательно заботьтесь о себе в этот период, даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо:

Заботьтесь о своем теле

- Пройдите вакцинацию от COVID-19. Вакцинация — лучший из имеющихся у нас способов защиты. Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/covidvaccine.
- Ведите физически активный образ жизни, выделяйте достаточно времени на сон, правильно питайтесь и избегайте чрезмерного потребления алкоголя, безрецептурных лекарств и кофеина.
- Для получения общей информации по COVID-19 посещайте nyc.gov/health/coronavirus или cdc.gov/covid19.

Заботьтесь о своем разуме и оставайтесь на связи

- Установите ограничения на объем просмотра и чтения СМИ, в том числе социальных сетей, местных или общенациональных новостей.
- Общайтесь с близкими, друзьями и родными по телефону или видеосвязи, а также лично, когда это не доставляет вам неудобств.

Если вы знаете человека, который, возможно, думает о самоубийстве:

Ознакомьтесь с предупреждающими сигналами и проверяйте состояние своих близких:

- Обратите внимание на манеру разговора и поведение человека. Это может помочь вам заметить появление у него мыслей о самоубийстве. В число предупреждающих сигналов могут входить:
 - Разговоры о смерти и самоубийстве
 - Проявление ощущения безнадежности
 - Заявления о своей обременительности
 - Избегание друзей и родных
 - Утрата интереса к занятиям
 - Проявление резких перемен настроения
 - Раздача имущества
 - Прощание с родными и друзьями
- Физическое дистанцирование может затруднить наблюдение за предупреждающими сигналами. Регулярно связывайтесь с близкими людьми и проверяйте, как они справляются с ситуацией, особенно если у них в прошлом были попытки самоубийства, депрессия, тревожное расстройство или другие психические заболевания, а также недавние утраты.
- Поддержка взрослых играет ключевую роль в жизни молодых людей, склонных к самоубийству. Для получения дополнительной информации посетите страницу [Профилактика самоубийств](#) Департамента здравоохранения NYC или посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «Suicide Prevention» (Профилактика самоубийств). На этой странице приведены советы и информация о ресурсах, в том числе для поддержки молодых членов сообщества лесбиянок, геев, бисексуалов, трансгендеров и квиров (LGBTQ).

Выслушивайте других и не бойтесь разговаривать о самоубийстве

- Будьте хорошим слушателем. Чтобы поговорить с человеком о его тревогах, стрессе и страхах, необязательно быть профессиональным психологом. Чтобы узнать больше об активном слушании, ознакомьтесь со страницей «[Helping Friends or Family in Crisis](#)» (Помощь друзьям или родным в кризисных ситуациях) программы NYC Well. Посетите сайт nyc.gov/nycwell, откройте меню «Crisis Services» (Кризисные услуги) и выберите пункт «Helping Friends or Family in Crisis» (Помощь друзьям или родным в кризисных ситуациях).
- Не бойтесь спрашивать людей, не думают ли они о самоубийстве. Распространено ошибочное мнение, что разговоры о самоубийстве наводят людей на мысль о причинении себе вреда. **Это не так.** Спрашивая, вы даете человеку возможность открыться и позволить вам помочь ему.

Советуйте обращаться за профессиональной психологической помощью и помогайте связываться с теми, кто может оказать поддержку

- Если кто-либо из ваших знакомых нуждается в поддержке, он может:
 - поговорить со своим поставщиком медицинских услуг и спросить о доступных ресурсах;

- связаться с профессиональным консультантом, позвонив по номеру 888-692-9355 или воспользовавшись онлайн-чатом по адресу nyc.gov/nycwell;
- посетить веб-страницу [COVID-19: Преодоление стресса и эмоциональное благополучие](#) Департамента здравоохранения NYC;
- позвонить на линию эмоциональной поддержки проекта NY Project Hope по номеру 844-863-9314 или посетить сайт nyprojecthope.org для получения дополнительной информации.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.

9.17.21