



## COVID-19 疫情期间应对自杀念头

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 引起的公共卫生紧急情况可能影响了或持续影响着您和您亲朋好友的心理和情绪健康。感到不知所措、悲伤、焦虑和恐惧是自然的。许多人还因 COVID-19 而经历了财务困窘、丧失亲友以及其他重大压力因素，这些都可以影响他们的心理和情绪健康。以下是一些预防自杀的建议和资源。

如果您出现了自杀念头，或知道有人想自杀，请切记有心理辅导员可以全天候倾听并提供心理支持。请联系 NYC Well（NYC 健康服务），方法是：致电 888-692-9355，发短信“WELL”至 65173，或访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 在线聊天。

如果您自己或您认识的人有随时伤害自己的风险，或者出于健康问题或其他状况而面临即刻风险，请致电 911。

### 如果您出现自杀念头：

#### 创建或更新预防自杀安全计划

- 预防自杀安全计划是一套书面说明，旨在提醒您在未来任何时候万一出现伤害自己的念头时，该如何应对。这是一系列您可以遵从操作，直至自己感到安全的步骤。
- 您可以与自己挚爱或信任的人一起制定或更新预防自杀安全计划。如果您还没有这样一套安全计划，则可以使用本文提供的[安全计划模板](#)作为指导。请访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 并点击“Crisis Services”（危机服务）选项，然后选择“Safety Plan”（安全计划）。
- 请与那些您愿意向其寻求情感支持或者经常与之保持联系的人分享您已完成建立或更新的防自杀安全计划。

#### 寻求心理健康支持

- 如果负面情绪变得难以承受，请主动寻求支持和帮助。您可以联系 NYC Well，这是一条由受过训练的心理辅导人员全天候接听的保密电话服务热线。NYC Well 的辅导员可以用 200 多种语言提供简短的咨询和转介服务。如需护理，请致电 888-692-9355，发短信“WELL”至 65173，或访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 进行在线聊天。
  - [NYC Well](#) 网站还提供多款可帮您应对困扰的健康和情感支持[应用程序](#)：请访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)，然后选择“App Library”（应用程序库）。
- 如需获得更多应对压力和焦虑的相关信息，包括应对及保持联系的技巧，以及如何应对失去亲人和悲伤的相关信息，请访问纽约市健康与心理卫生局（NYC 卫生局）的[COVID-19：应对与情绪健康](#) (COVID-19: Coping and Emotional Well-Being) 网页。

- NY Project Hope（纽约州希望工程）的情绪支持热线 844-863-9314 也在每周七天的早 8:00 至晚 10:00 间，为您提供服务。该援助热线配备了专业人员，随时可以倾听您的想法，并提供支持和转诊服务。请访问 [nyprojecthope.org](http://nyprojecthope.org) 获取资源、在线集体咨询及更多其他服务。

**如果您曾有过自杀念头或采取过自杀举动，即使您目前感觉良好，也要在现阶段格外当心地照顾好自己。**

### 照顾好自己的身体

- 请接种 COVID-19 疫苗。接种疫苗是我们保护自己的最佳方式。请访问 [nyc.gov/covidvaccine](http://nyc.gov/covidvaccine) 获取更多信息。
- 坚持从事身体活动，保证睡眠充足、饮食健康，并避免过多饮酒和过量摄入非处方药及咖啡因。
- 如需更多关于 COVID-19 的一般性信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus) 或 [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19)。

### 照顾自身心理，保持联系

- 为自己每天花在观看和阅读媒体（包括社交媒体、本地媒体和全国性媒体）报道上的时间设个上限。
- 通过电话或视频聊天与亲朋好友保持联系，并在感觉自在的前提下亲自会面。

### **如果您知道某人可能有自杀的念头：**

#### 了解预警信号，经常查看亲人的情况

- 留意他人的言谈举止方式。这可以帮助您识别此人是否可能有自杀的念头。预警信号可以包括：
  - 谈论死亡或自杀
  - 表现出绝望感
  - 称自己是累赘
  - 避见亲朋好友
  - 对各种活动丧失兴趣
  - 显示出极端的情绪波动
  - 将自己的财物送人
  - 向亲朋好友告别
- 人与人之间保持身体距离的现状会使预警信号更难以察觉。定期查看一下亲人的情况，看看他们应对得如何，特别是那些有过自杀倾向、抑郁、焦虑或其他精神疾病史的人，或是最近经受过丧亲之痛者。
- 对于有自杀风险的青少年来说，能提供支持的成年人在生活中起着至关重要的作用。如需了解更多相关信息，请访问纽约市卫生局的[预防自杀](http://nyc.gov/health)网页，或访问 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) 并搜索“Suicide Prevention”（预防自杀）。该网页包含提示和资源

信息，包括如何支持女同性恋、男同性恋、双性恋、变性者或性别酷儿 (LGBTQ) 青少年。

### 倾听且不要害怕谈论自杀

- 做个好的倾听者。您并不需要成为心理健康专家，即可与他人谈论后者的担忧、压力和恐惧。如需了解有关主动聆听的更多信息，请查看 NYC Well 的“[Helping Friends or Family in Crisis](#)”（帮助危机中的朋友或家人）网页。请访问 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) 并点击“Crisis Services”（危机服务）选项，然后选择“Helping Friends or Family in Crisis”（帮助危机中的朋友或家人）。
- 不要恐于询问别人是否起了自杀的念头。认为谈论自杀反而会给人以伤害自己的心理暗示，是常见的误区。**事实并非如此**。通过询问，您会给对方一个敞开心扉并允许您提供帮助的机会。

### 建议他们寻求专业的心理健康支持，或帮助他们联系支持资源

- 当您认识的人需要支持时，他们可以：
  - 咨询他们的医疗保健提供者，寻求可用的资源。
  - 与受过训练的心理辅导员联系，方法是：致电 888-692-9355，或发送短信“WELL”至 65173，或访问 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) 进行在线聊天。
  - 访问 NYC 卫生局的 [COVID-19：应对与情绪健康](#) 网页。
  - 致电纽约州 NY Project Hope 情绪支持热线 844-863-9314 或访问 [nyprojecthope.org](http://nyprojecthope.org) 了解更多信息。