

COVID-19 کی عالمگیر وباء کے دوران خودکشی کے خیالات سے نبرد آزما ہونا

COVID-19 کی صحت عامہ کی ایمرجنسی شاید آپ اور آپ کے پیاروں کی ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود پر اثر انداز ہوئی ہو گی اور ممکن ہے کہ ایسا ہونا جاری رہے۔ جذباتی، غمگین، بے چین اور خوف زدہ ہونا فطری بات ہے۔ بہت سے لوگ COVID-19 کے سبب مالی پریشانی، دوستوں اور خاندان کے لوگوں کو کھو دینے کا نقصان، اور تناؤ کے دیگر اہم عوامل کا سامنا کر رہے ہیں جو ان کی ذہنی اور جذباتی فلاح و بہبود کو متاثر کرسکتے ہیں۔ ذیل میں خودکشی کی روک تھام کے لیے کچھ تجاویز اور وسائل دیے گئے ہیں۔

اگر آپ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں یا ایسا سوچنے والے کسی کو جانتے ہیں تو صلاح کاران آپ کی بات کو سننے اور مدد کرنے کے لیے 7/24 دستیاب ہیں۔ 888-692-9355 پر کال کر کے یا [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) پر چیٹ کر کے NYC Well سے رابطہ کریں۔

اگر آپ یا آپ کے واقف کار کو صحت سے متعلق کسی اور مسئلے کی وجہ سے فوری طور پر خود کو نقصان پہنچانے کا خطرہ ہے، یا فوری طور پر خطرے میں ہیں تو 911 پر کال کریں۔

اگر آپ کے ذہن میں خودکشی کے خیالات آ رہے ہیں تو:

خودکشی سے تحفظ کا منصوبہ بنائیں یا اس کی تازہ کاری کریں

- خودکشی سے تحفظ کا منصوبہ ہدایات کا ایک تحریری سیٹ ہے جو آپ کو یاد دلاتا ہے کہ مستقبل میں اگر آپ اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچتے ہیں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ یہ ان اقدامات کی ایک فہرست ہے جس پر آپ عمل کرسکتے ہیں جب تک کہ آپ اپنے آپ کو محفوظ محسوس نہ کریں۔
- آپ کسی ایسے شخص، جس سے آپ محبت کرتے ہیں یا اعتماد کرتے ہیں، کے ساتھ مل کر کام کر کے خودکشی سے تحفظ کا منصوبہ بنا سکتے یا اس کی تازہ کاری کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس پہلے سے خودکشی کا حفاظتی منصوبہ نہیں ہے تو آپ اس [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) پر جائیں اور "Crisis Services" (بحران سے متعلق خدمات) اور پھر "Safety Plan" (حفاظتی پلان) پر کلک کریں۔
- اپنے مکمل کیے گئے یا تازہ کاری شدہ تحفظ کے منصوبے کا ان لوگوں کے ساتھ اشتراک کریں جن کے ساتھ آپ جذباتی معاونت کے لیے بات کرتے ہوئے آسانی محسوس کرتے ہیں یا جن لوگوں کے ساتھ آپ اکثر رابطے میں رہتے ہیں۔

ذہنی صحت کی معاونت تلاش کریں

- اگر منفی احساسات بہت زیادہ ہوجاتے ہیں تو معاونت اور مدد کے لیے رابطہ کریں۔ آپ NYC Well سے رابطہ کرسکتے ہیں، جو کہ ایک رازدارانہ ہیلپ لائن ہے جس پر تربیت یافتہ صلاح کاران 7/24 موجود ہوتے ہیں۔ NYC Well کے صلاح کاران 200 سے زیادہ زبانوں میں مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کرتے ہیں۔ معاونت کے لیے 888-692-9355 پر کال کریں یا [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) پرف آن لائن چیٹ کریں۔
- NYC Well کی ویب سائٹ بہبود اور جذباتی مدد کی بہت ساری [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) پر پیش کرتی ہے جو آپ کو مقابلہ کرنے میں مدد کر سکتی ہیں: [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کریں اور "App Library" (ایپ لائبریری) پر کلک کریں۔
- ذہنی دباؤ اور اضطراب کے بارے میں اضافی معلومات، بشمول مقابلہ کرنے اور مربوط رہنے کی تجاویز کے ساتھ ساتھ غم اور نقصان کے بارے میں معلومات، کے لیے نیویارک سٹی محکمہ صحت و ذہنی حفظان

صحت (NYC محکمہ صحت) کا COVID-19: نبرد آزما ہونا اور جذباتی فلاح و بہبود کا ویب پیج ملاحظہ کریں۔

- NY Project Hope (نیویارک پراجیکٹ ہوپ) کی جذباتی مدد ہیلپ لائن 844-863-9314 ہفتے میں سات دن صبح 8 بجے سے رات 10 بجے تک دستیاب ہے۔ ہیلپ لائن پر پیشہ ور عملہ آپ کی بات سننے، مدد کرنے اور ضرورت پڑنے پر حوالہ دینے کے لیے موجود ہوتا ہے۔ وسائل، آن لائن گروپ مشاورت اور مزید کے لیے nyprojecthope.org ملاحظہ کریں۔

اگر آپ خودکشی کے بارے میں سوچیں رکھتے رہے ہیں یا ماضی میں خودکشی کی کوشش کر چکے ہیں تو چاہے اب آپ اپنے آپ کو ٹھیک بھی محسوس کر رہے ہوں تو بھی اس وقت کے دوران اپنا اضافی خیال رکھیں:

اپنے جسم کا خیال رکھیں

- COVID-19 کی ویکسین لگوائیں۔ ویکسین لگوانا ہمارے پاس دستیاب سب سے بہترین تحفظ ہے۔ مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/covidvaccine ملاحظہ کریں۔
- جسمانی طور پر متحرک رہیں، مناسب نیند پوری کریں، اچھی طرح سے کھائیں، اور ضرورت سے زیادہ مقدار میں الکحل، غیر تجویز کردہ ادویات اور کیفین سے پرہیز کریں۔
- COVID-19 کے بارے میں عمومی معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔

اپنے ذہن کا خیال رکھیں اور مربوط رہیں

- سوشل میڈیا، مقامی یا قومی خبروں سمیت، جس میڈیا کو آپ دیکھتے اور پڑھتے ہیں اس کی ایک حد مقرر کریں۔
- اپنے پیاروں، دوستوں اور فیملی سے فون یا ویڈیو یا، اگر آپ کو ایسا کرنا ٹھیک لگے تو، شخصی طور پر رابطے کریں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو شاید خودکشی کے بارے میں سوچ رہا ہو:

انتباہی علامات جانیں اور اپنے چاہنے والوں سے رابطہ کریں

- جس انداز سے کوئی شخص بات یا برتاؤ کرتا ہے اس پر توجہ دیں۔ اس سے آپ کو اس چیز کو پہچاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ کوئی خودکشی کے بارے میں سوچ رہا ہے۔ انتباہی علامات میں یہ شامل ہو سکتی ہیں:
 - موت یا خودکشی کے بارے میں بات کرنا
 - ناامیدی کے احساسات کا اظہار کرنا
 - یہ کہنا کہ وہ ایک بوجھ ہیں
 - دوستوں اور خاندان والوں سے الگ رہنا
 - سرگرمیوں میں دلچسپی کھو دینا
 - موڈ میں انتہائی اتار چڑھاؤ دکھانا
 - اپنی ملکیت کی اشیاء دے دینا
 - خاندان والوں اور دوستوں کو الوداع کہنا
- جسمانی دوری انتباہی علامتوں کا مشاہدہ کرنا مشکل بنا سکتی ہے۔ اپنے پیاروں سے وقتاً فوقتاً چیک کریں کہ وہ کس طرح مقابلہ کر رہے ہیں، خاص طور پر خودکشی، افسردگی، اضطراب یا دیگر ذہنی بیماریوں کی ہسٹری رکھنے والے افراد، یا وہ لوگ جن کا حال ہی میں کوئی اپنا بچھڑ گیا ہے۔
- مدد گار بالغ افراد خودکشی کے خطرے سے دوچار نوجوانوں کی زندگیوں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے NYC محکمہ صحت کے nyc.gov/health **خودکشی کی روک تھام** کے ویب پیج پر جائیں یا nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "Suicide Prevention" (خودکشی سے بچاؤ) تلاش کریں۔ اس پیج پر تجاویز اور وسائل شامل ہیں، بشمول ہم جنس پرست عورتوں، ہم جنس پرست مردوں، خنثہ، مخنس یا کوئیر (LGBTQ) نوجوانوں کی کس طرح مدد کی جائے۔

بات سنیں اور خودکشی کے بارے میں بات کرنے سے مت گھبرائیں

- غور سے سننے کی عادت بنائیں۔ کسی کے ساتھ ان کی پریشانیوں، تناؤ اور خوف کے بارے میں بات کرنے کے لیے آپ کا ذہنی صحت کا ماہر ہونا ضروری نہیں ہے۔ فعال انداز میں سننے کے بارے میں مزید جاننے کے لیے NYC Well کا "[Helping Friends or Family in Crisis](https://www.nyc.gov/nycwell)" (بحران میں دوستوں اور فیملی کی مدد کرنا) دیکھیں۔ [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) ملاحظہ کریں اور "Crisis Services" (بحران سے متعلق خدمات) پر اور پھر "Helping Friends or Family in Crisis" (بحران میں دوستوں اور فیملی کی مدد کرنا) پر کلک کریں۔
- کسی سے یہ پوچھنے سے گھبرائیں نہیں کہ آیا وہ خودکشی کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ ایک عام غلط فہمی یہ ہے کہ خودکشی کے بارے میں بات کرنے سے دوسرے کو اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کا خیال ملے گا۔ یہ سچ نہیں ہے۔ پوچھ کر آپ کسی کو کھلنے کا موقع دیتے ہیں اور آپ کو ان کی مدد کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

تجویز دیں کہ وہ دماغی صحت سے متعلق پیشہ ورانہ معاونت حاصل کریں، یا ان کی معاونت سے رابطہ قائم کرنے میں مدد کریں

- جب آپ کے کسی جاننے والے کو معاونت کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ یہ کر سکتے ہیں:
 - اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں اور دستیاب وسائل کے بارے میں بات کریں۔
 - 888-692-9355 پر کال کر کے یا [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) پر آن لائن چیٹ کر کے تربیت یافتہ مشیر سے رابطہ کریں۔
 - NYC محکمہ صحت کا [COVID-19: نبرد آزما ہونا اور جذباتی فلاح و بہبود](https://www.nyc.gov/nycwell) کا ویب پیج ملاحظہ کریں۔
 - مزید معلومات کے لیے NY Project Hope کی جذباتی مدد کی ہیلپ لائن 844-863-9314 پر کال کریں یا [nyprojecthope.org](https://www.nyprojecthope.org) ملاحظہ کریں۔