

זיך ספראווען מיט געדאנקען פון זיך נעמען דאס לעבן דורכאויס די קאָויד-19 מגיפה

די קאָויד-19 פובליק געזונטהייט עמערדזשענסי האט מעגליך געהאט א השפעה און קען נאכאלץ האבן א השפעה אויף אייער און אייערע באליבטע'ס גייסטישע און עמאציאנאלע וואוילזיין. עס איז נאטורליך צו שפירן איבערגעשטרענגט, טרויעריג, אנגעצויגן און דערשראקן. זייער אסאך מענטשן גייען אויך דורך פינאנציעלע שוועריגקייטן, פארלירן פריינט און פאמיליע צוליב קאָויד-19, און אנדערע שוועריגקייטן וואס קענען משפיע זיין אויף זייער גייסטישע און עמאציאנעלע וואוילזיין. אונטן זענען עטליכע פארשלאגן און רעסורסן צו פארמיידן דאס זיך נעמען דאס לעבן.

אויב איר האט א קלער זיך צו נעמען דאס לעבן, אדער איר ווייסט פון איינעם וואס טראכט דערפון, זענען קאונסלערס עוועלעבל אייך צו אויסהערן און סופארטן 24/7. פארבינדט זיך מיט NYC Well דורך רופן 888-692-9355 אדער שמועסט אויף [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).

אויב איר אדער איינעם וואס איר קענט איז א שטארקע ריזיקע פון זיך שעדיגן, אדער אין א באדיגע סכנה צוליב א געזונטהייט פראבלעם אדער אנדערע אומשטענדן, רופט 911.

אויב איר האט א קלער פון זיך נעמען דאס לעבן:

מאכט אדער אפדעיט א זיכערהייט פלאן וועגן זיך נעמען דאס לעבן

- א זיכערהייט פלאן וועגן זיך נעמען דאס לעבן איז א געשריבענע ליסטע פון אנווייזונגען אייך צו דערמאנען וואס צו טון אין דער צוקונפט אויב אדער ווען איר טראכט זיך צו שעדיגן. עס איז א ליסטע פון שריט וואס איר קענט נעמען ביז איר שפירט זיך שוין נאכאמאל זיכער.
- איר קענט ארבעטן מיט איינעם וועמען איר האט ליב אדער געטרויעט צו מאכן אדער אפדעיטן אייער זיכערהייט פלאן פאר'ן זיך נעמען דאס לעבן. אויב איר האט נאכנישט א זיכערהייט פלאן פאר'ן זיך נעמען דאס לעבן, קענט איר נוצן די [זיכערהייט פלאן דוגמא](https://www.nyc.gov/nycwell) פאר אנווייזונג. באזוכט [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) און דרוקט אויף "Crisis Services" (קריזיס סערוויסעס) און דערנאך "Safety Plan" (זיכערהייט פלאן).
- טיילט מיט אייער פארענדיגטע אדער אפדעיטעד זיכערהייט פלאן מיט מענטשן מיט וועלכע איר שפירט זיך באקוועם צו בעטן פאר עמאציאנעלע סופארט אדער מענטשן מיט וועמען איר זענט אפט אין קאנטאקט.

ווענדט זיך פאר גייסטישע געזונטהייט שטיצע

- אויב נעגאטיווע געפילן שטרענגען אייך איבער, זוכט פאר סופארט און הילף. איר קענט זיך פארבינדן מיט NYC Well, א געהיימע 24/7 הילף ליניע מיט טרענירטע קאונסלערס. NYC Well קאונסלערס געבן קורצע קאונסלינג און רעפערלס אין איבער 200 שפראכן. פאר קעיר, רופט 888-692-9355 אדער טשעט אויף די אינטערנעט ביי [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
- די [NYC Well](https://www.nyc.gov/nycwell) וועבזייטל אפפערט אויך א צאל פון געזונטהייט און עמאציאנעלע שטיצע [עפס](https://www.nyc.gov/nycwell) וואס קענען אייך העלפן זיך ספראווען: באזוכט [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) און קליקט אויף "App Library" (עפ לייברערי).

- פאר מער אינפארמאציע וועגן סטרעס און אנגעצויגנקייט, אריינגערעכנט עצות פאר זיך ספראווען דערמיט און צו בלייבן פארבינדן מיט אנדערע, ווי אויך אינפארמאציע וועגן טרויער און פארלוסט, באזוכט די ניו יארק סיטי דעפארטמענט פון געזונטהייט און גייסטישע היגיענע (NYC העלט דעפארטמענט)'ס [קאָוויד-19: זיך ספראווען און גייסטישע געזונטהייט](#) וועבזייטל.
- די NY Project Hope (פראיעקט האפענונג) גייסטישע סופארט הילף ליניע אויף 844-863-9314 איז עוועילעבל פון 8 אינדערפרי ביז 10 אויפדערנאכט, זיבן טעג א וואך. די הילף ליניע האט א שטאב מיט פראפעסיאנעלן וואס זענען דא אייך אויסצוהערן, סופארט'ן און עצה'נען וואו צו גיין פאר קעיר. באזוכט nyprojecthope.org פאר רעסורסן, אנליין גרופע קאונסעלינג און מער.

אויב איר האט געדאנקען פון זיך נעמען דאס לעבן, אדער איר האט שוין אין דער פארגאנגענהייט זיך פרובירט צו נעמען דאס לעבן, אפילו אויב איר שפירט זיך יעצט גוט, גיבט זיך עקסטער אבאכט דורכאויס די צייט:

גיבט אכט אויף אייער קערפער

- ווערט וואַקסינירט קעגן קאָוויד-19. וואַקסינירט ווערן איז די בעסטע שוץ-מיטל וואס מיר האבן. באזוכט nyc.gov/covidvaccine פאר מער אינפארמאציע.
- האלט זיך פיזיש אקטיוו, באקומט גענוג שלאף, עסט גוט, און האלט זיך אפ פון צופיל אלקאהאל, נישט-פארשריבענע דראגס און קאפין.
- פאר אלגעמיינע אינפארמאציע איבער קאָוויד-19, באזוכט nyc.gov/health/coronavirus אדער cdc.gov/covid19.

גיבט אכט אויף אייער מח און בלייבט פארבינדן

- צוימט די צאל פון נייעס וואס איר קוקט און לייענט, אריינגערעכנט סאשעל מידיע, לאקאלע און נאציאנאלע נייעס.
- האלט זיך אין פארבינדונג מיט באליבטע, פריינט און פאמילע דורך די טעלעפאן אדער ווידעאו טשעט, און פנים אל פנים ווען איר זענט באקוועם דערמיט.

אויב איר וויסט פון א מענטש וואס טראכט מעגליך איבער זיך נעמען דאס לעבן:

באקענט זיך מיט די ווארענונג סימנים און קוקט זיך אום אויף אייערע באליבטע

- לייגט צו קאפ צו די וועג וויאזוי דער מענטש רעדט און פירט זיך אויף. דאס קען אייך העלפן איינזען ווען איינער טראכט מעגליך איבער זיך נעמען דאס לעבן. ווארענונג סימנים קענען ארייננעמען:
 - רעדן וועגן טויט אדער זיך נעמען דאס לעבן
 - ווייזן געפילן פון אויפגעבן האפענונג
 - זאגן אז זיי זענען א לאסט אויף אנדערע
 - זיך נישט פארבינדן מיט פריינט און פאמיליע
 - פארלירן אינטערעסע אין אקטיוויטעטן
 - צייגן עקסטרעמע גוסטע טוישונגען
 - אוועקגעבן אייגנטום
 - זיך געזעגענען פון פאמיליע און פריינט
- פיזישע צוטיילונג קען מאכן שווער צו באמערקן די ווארענונג סימנים. קוקט זיך כסדר אום אויף אייערע באליבטע צו זען וויאזוי זיי ספראווענען זיך, ספעציעל די מיט א היסטאריע פון זיך וועלן נעמען דאס לעבן,

דעפרעסיע, אנגעצויגנקייט אדער אנדערע גייסטישע קרענק, אדער די וואס האבן לעצטנס געהאט א פארלוסט.

- ערוואקסענע מענטשן וואס סופארט'ן אינגע מענטשן שפילן א וויכטיגע ראלע אין די לעבן פון אינגע אין א ריזיקע פון זיך נעמען דאס לעבן. פאר מער אינפארמאציע, גייט צו די ניו יארק סיטי געזונטהייט אפטיילונג'ס [זיך נעמען דאס לעבן פארמיידונג](#) וועבזייטל אדער באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "Suicide Prevention" (פארמיידונג פון זיך נעמען דאס לעבן). דער בלאט נעמט אריין עצות און ריסורסעס, אריינגערעכנט וויאזוי צו סופארט'ן לעסביען, געי, בייסקשועל, טרענסגעשענדער, אדער קווייר (LGBTQ) אינגווארג.

הערט זיך צו און האט נישט מורא צו רעדן וועגן זיך נעמען דאס לעבן

- זייט א גוטע צוהערער. איר דארפט נישט זיין א גייסטישע געזונטהייט עקספערט צו רעדן מיט איינעם וועגן זייערע זארגן, סטרעס אדער שרעקן. צו לערנען מער וויאזוי צו צוהערן אויף אן אקטיוון אופן, זעהט NYC Well'ס "[Helping Friends or Family in Crisis](#)" (העלפן פריינט אדער פאמיליע אין קריזיס). באזוכט nyc.gov/nycwell און דרוקט אויף "Crisis Services" (קריזיס סערוויסעס) און דערנאך "Helping Friends or Family in Crisis" (העלפן פריינט אדער פאמיליע אין קריזיס).
- האט נישט מורא צו פרעגן איינעם אויב זיי האבן מחשבות זיך צו נעמען דאס לעבן. עס איז דא א באקאנטע טעות אז רעדן מיט איינעם וועגן זיך נעמען דאס לעבן וועט אים געבן די עצה פון זיך שעדיגן. **דאס איז נישט אמת.** מיט'ן פרעגן, גיבט איר פאר יענעם די געלעגנהייט זיך צו עפענען און אייך לאזן אים העלפן.

באט זיי אן צו זוכן פראפעסיאנעלע גייסטישע געזונטהייט סופארט, אדער העלפט זיי זיך פארבינדן מיט

סופארט

- ווען איינער וועמען איר קענט דארף סופארט, קענען זיי:
 - רעדט מיט זייער דאקטאר און פרעגט איבער עוועילעבעל רעסורסן.
 - פארבינדט זיך מיט א טרענירטע קאונסעלאר דורכן רופן 888-692-9355 אדער דורכן שמועסן אנליין ביי nyc.gov/nycwell.
 - באזוכט די NYC העלט דעפארטמענט'ס [קאָויד-19: זיך ספראווען און גייסטישע געזונטהייט](#) וועבזייטל.
 - רופט די ניו יארק Project Hope עמאציאנאלע שטייע הילף ליניע אויף 844-863-9314 אדער באזוכט nyprojecthope.org פאר מער אינפארמאציע.

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאָמענדאציעס אזוי ווי די צושטאנד טוישט זיך. 9.17.21