

## پست وبلاگی 1 - جلوگیری از خودکشی در مدت COVID-19: اعلام هشدار خودکشی

استرس و ایزوله اجتماعی ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا فشارهای زیادی بر سلامت ذهن مردم تحمیل کرده است. برای افرادی که از قبل گرفتار ریسک‌های سلامت روان هستند، این همه‌گیری نیز ریسک خودکشی بیش‌تری ایجاد کرده است. اعلام هشدار [زیادی](#) وجود دارند که نشان می‌دهند فردی ممکن است افکار خودکشی داشته باشد، مثل:

- حرف زدن درباره تمایل به مردن یا خودکشی.
- جستجوی روشی برای کشتن خود، مثل جستجوی آنلاین یا خرید تفنگ.
- صحبت کردن درباره احساس نومیدی یا نداشتن دلیلی برای زندگی.
- حرف زدن درباره احساس به دام افتادگی یا درد غیرقابل تحمل.
- حرف زدن درباره بار بودن بر دوش دیگران.
- افزایش مصرف الکل یا مواد.
- رفتار مضطرب یا آشفتگی: رفتار بی پروا.
- زیاد خوابیدن یا کم خوابیدن.
- کنار کشیدن یا احساس انزوا.
- نشان دادن خشونت یا صحبت کردن درباره انتقام‌گیری.
- تغییر خلق زیاد.

(اعلام هشدار به اسپانیولی)

اگر شما یا فردی که می‌شناسید، هر یک از علائم زیر را دارد، بدون تردید بلافاصله درخواست کمک کنید. این منابع بصورت 24/7 در دسترس هستند:

- با خدمات اورژانس (Emergency Services) هیات خدمات محلی (Community Services Board) به شماره 703-573-5679 تماس بگیرید.
- لغت "CONNECT" را به شماره 855-11-855 پیام کنید تا با PRS CrisisLink تماس بگیرید.
- با PRS CrisisLink به شماره 703-527-4077 تماس بگیرید.
- با خط ملی ویژه جلوگیری از خودکشی (National Suicide Prevention Lifeline) تماس بگیرید: 1-800-273-TALK (8255)
- در موارد فوری و تهدید جانی، با 911 تماس بگیرید.

در رابطه با خدمات جانی (Fairfax - Falls Church Community Services Board (CSB)، "کمک از راه دور" به افرادی ارایه می‌دهد که بیماری روانی، ناهنجاری مصرف مواد و/یا ناتوانی‌های رشدی دارند. در این مدت، CSB به ارایه خدمات تله‌هلت از طریق Zoom در زمینه مراقبت‌های درمانی بصورت تلفنی یا تصویری روی آورده است. CSB موارد زیر را پیشنهاد می‌دهد:

- فرد درمانی
- مدیریت پرونده بیمار/هماهنگی خدمات پشتیبانی
- گروه درمانی (از طریق تله هلت)
- خدمات روانپزشکی
- خدمات پرستاری
- خدمات داروخانه
- خدمات اورژانس
- خدمات سم‌زدایی
- پذیرش افراد بی‌خانمان

- درمان در محل سکونت
- تثبیت بحران

یک نسخه قابل چاپ Assistance را از فلایر Distance به زبان انگلیسی، اسپانیولی، عربی، فارسی، کره‌ای یا ویتنامی بگیرید. قبل از بازدید حضوری از یکی از مراکز CSB، لطفا در صورت امکان، از قبل تماس بگیرید. حضور در و ارجاع به CSB را می‌توان از طریق 703-383-8500، دوشنبه-جمعه، 9 صبح تا 5 بعدازظهر انجام داد.

می‌توان از خودکشی جلوگیری کرد و کمک می‌تواند با امید همراه باشد. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره جلوگیری از خودکشی و سلامت روان در مدت COVID-19، لطفا از پیوندهای زیر بازدید کنید.

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide>

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide/warning-signs>

<https://www.fairfaxcounty.gov/covid19/wellness-resources>

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/>

## پست وبلاگی 2 - جلوگیری از خودکشی در مدت COVID-19: منابعی برای گروه‌های خاص

همه گیری ویروس کرونا فشار شدیدی بر سلامت روان وارد کرده است. برای افرادی که از قیل گرفتار ریسک‌های سلامت روان هستند، این همه گیری نیز ریسک خودکشی بیش‌تری ایجاد کرده است. Fairfax County منابع جلوگیری از خودکشی سفارشی زیادی به افراد جامعه ارائه می‌دهد. در زیر به بعضی منابع ویژه جوانان: بزرگسالان مسن‌تر، نظامیان، ایثارگران، و خانواده‌های آنها و کادر درمان اشاره می‌شود.

اگر شما یا فردی که می‌شناسید در معرض خطر خودکشی است، بدون تردید بلافاصله درخواست کمک کنید. این منابع بصورت 24/7 در دسترس هستند:

- با سرویس اورژانس **Emergency Services** هیات خدمات محلی (Community Services Board) به شماره 703-573-5679 تماس بگیرید.
- لغت "CONNECT" را به شماره 855-11-855 پیام کنید تا با **PRS CrisisLink** تماس بگیرید.
- با **PRS CrisisLink** به شماره 703-527-4077 تماس بگیرید.
- با خط ملی ویژه جلوگیری از خودکشی (National Suicide Prevention Lifeline) تماس بگیرید: 1-800-273-TALK (8255)
- در موارد فوری و تهدید جانی، با **911** تماس بگیرید.

**منابعی برای جوانان:** همگام با آموزش راه دور جوانان، ممکن است آنها گرفتار سلامت روان شوند. اگر نیاز به پشتیبانی تندرستی بیش‌تر برای کودک خود در این سال تحصیلی دارید، لطفاً مستقیم با کارکنان پشتیبان در مدرسه فرزند خود از جمله مشاور مدرسه، روانشناس مدرسه یا مددکار مدرسه تماس بگیرید. اطلاعات این اعضای کارکنان را می‌توان در تارنمای مدرسه یافت.

### ● منابع ویژه Fairfax County Public Schools

- **سلات روان و انعطاف‌پذیری**
- **اطلاعات منابع سلامت روان و خدمات اورژانس**
- **خدمات مشاوره مدرسه**
- **خدمات روانشناسی مدرسه**
- **خدمات مددکاری مدرسه**
- **خدمات کودکان، جوانان و خانواده CSB** مشاوره، دارو، واکنش به بحران، پشتیبانی بهبود و سایر خدمات را به کودکان و جوانان دارای مشکلات سلامت روان و ناهنجاری مصرف مواد (و خانواده‌های آنها) ارائه می‌دهد.
- **پروژه Trevor** به جوانان LGBTQ پشتیبانی بحران 24/7 ارائه می‌دهد. با خط TrevorLifeline به شماره 1-866-488-7386 تماس بگیرید، لغت "START" را به شماره 678-678 بفرستید یا بصورت آنلاین در [thetrevorproject.org](http://thetrevorproject.org) گفتگو کنید.
- آموزش آنلاین جلوگیری از خودکشی جوانان
  - برای یادگیری بیش‌تر درباره نحوه کمک به یک فرد جوان که ممکن است در معرض خطر باشد، یکی از دوره‌های رایگان **CSB** را **بگذرانید**. آموزش آنلاین جلوگیری از خودکشی جوانان Fairfax County ده جلسه مختصر دارد.

**منابعی برای بزرگسالان مسن‌تر:** اگر یک بزرگسال مسن‌تر هستید و جدیداً افسردگی برای شما عادی شده است، مهم است که بدانید که افسردگی در روند افزایش سن عادی نیست. اگر فکر می‌کنید که ممکن است افسرده باشید، مهم است بدانید که کمک موجود است، درمان کارساز است و افراد خوب می‌شوند!

- به منظور ترغیب تندرستی، آژانس ویژه افزایش سن (Area Agency on Aging Fairfax County) بزرگسالان مسن‌تر را از طریق طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های هنری و فرهنگی، کلاس‌های فیتنس و فرصت‌های معنادار داوطلبی متصل می‌کند.

- اگر نگران هستید که شما یا فردی که می‌شناسید افسرده است، جهت دریافت راهنمایی و منابع با هیات خدمات محلی ([Community Services Board](#)) تماس بگیرید.

منابعی برای افراد نظامی، ایثارگر و خانواده‌های آنها:

- [منابع نظامی Fairfax County CSB](#)
- خط بحران ویژه ایثارگران: یک خط رایگان و محرمانه که در دسترس همه است حتی اگر در VA یا خدمات درمانی VA ثبت نام نکرده باشند.
  - [www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net) برای گفتگوی آنلاین
  - 1-800-273-8255 و سپس دکمه 1 را فشار دهید
  - پیام 838-255
  - برای استفاده کاربران TTY: از سرویس رله موردنظر خود استفاده کرده یا شماره 711 و سپس 1-800-273-8255 را بگیرید.
- اداره خدمات ایثارگران ویرجینیا (Virginia Department of Veterans Services): به اعضای سرویس‌های نظامی، ایثارگران افتخاری و غیرافتخاری و خانواده‌های آنها از طریق ارایه منابع مراقبت‌های درمانی، اشتغال، آموزش، مسکن، پشتیبانی هم‌تا و خدمات ورود مجدد کمک می‌کند.
  - [www.dvs.virginia.gov](http://www.dvs.virginia.gov)
  - 1-877-185-1299
  - برنامه موبایل: Virginia Veterans
  - برنامه موبایل COVID Coach
    - آموزش درباره سازگاری در دوران همه‌گیری
    - ابزارهای برای مراقبت فردی و بهبود سلامت عاطفی
    - ردیاب برای بررسی خلق و اندازه‌گیری میزان حصول اهداف فردی
    - نمودارهای برای مشاهده تصویری میزان پیشرفت در گذر زمان
- منابع MILITARY ONE: منابع اجتماعی، آموزشی و روانشناسی برای اعضای سرویس‌های نظامی، ایثارگران و خانواده‌ها مهیا می‌کند.
  - [www.militaryonesource.mil](http://www.militaryonesource.mil)
  - 1-800-342-9647

منابع ویژه کادر درمان: اگر شما پزشک، پرستار یا سایر اعضای کادر درمان هستید، یکی از [دوره‌های رایگان](#) شناسایی افسردگی و خطر خودکشی و سایر دغدغه‌های سلامت روان را بگذرانید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره جلوگیری از خودکشی، پیوند زیر را ببینید.

<https://www.fairfaxcounty.gov/community-services-board/prevent-suicide>