

يظل الانتحار والجرعات الزائدة غير المقصودة من العقاقير مشكلتين كبيرتين في يوتا؛ على الرغم من ذلك، لم تتفاقم أي منهما منذ بداية جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)*

بالرغم من الزيادات الملحوظة في الولايات الأخرى وعلى المستوى القومي، لم تتزايد حالات الانتحار والجرعات الزائدة من العقاقير في يوتا أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

النتائج الرئيسية

لم يتغير عدد من ماتوا من سكان يوتا بسبب الانتحار منذ بدء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، من مارس 2020 إلى 30 يونيو 2021. ظل عدد من ماتوا من سكان يوتا بسبب الانتحار مرتفعًا ولم يتغير بشكل كبير منذ 2015. لم تتم ملاحظة أي تغييرات أيضًا في عدد من ماتوا من سكان يوتا بسبب الانتحار في أي فئة عمرية. انظر الشكلين 1 و 2.

وفيات الانتحار

لم يتغير بشكل كبير عدد من دخلوا قسم الطوارئ من سكان يوتا بسبب محاولات الانتحار الفاشلة من 1 يناير 2020 إلى 28 أغسطس 2021. انظر الشكل 3.

محاولة الانتحار

لم يتغير بشكل كبير عدد من دخلوا قسم الطوارئ من سكان يوتا بسبب التفكير في الانتحار بين يناير 2020 وأغسطس 2021. ضمن الفئات العمرية، لم يتغير بشكل إحصائي كبير عدد من دخلوا قسم الطوارئ من سكان يوتا بسبب التفكير في الانتحار. انظر الشكلين 5 و 6.

التفكير في الانتحار

تواصلت الزيادة في عدد سكان يوتا الذين يتصلون بخط منع الانتحار، وقد ظهر هذا التوجه منذ بداية 2019 على الأقل، أي قبل عام من بداية جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). يتسق عدد مستخدمي SafeUT في 2020 و 2021 مع توجهات 2019. انظر الشكل 7.

الاستفادة من خدمات الأزمات

لم يتغير بشكل كبير عدد من ماتوا من سكان يوتا بسبب الجرعات الزائدة العرضية وغير المقصودة من العقاقير بين يناير 2018 ومايو 2021. لم يتغير بشكل كبير عدد الوفيات حسب الفئات العمرية من 1 يناير 2018 إلى 31 مارس 2021. انظر الشكلين 8 و 9.

وفيات الجرعات الزائدة من العقاقير

لم يتغير بشكل كبير العدد الإجمالي لمن دخلوا قسم الطوارئ من سكان يوتا بسبب أي جرعات زائدة غير قاتلة بين يناير 2020 وأغسطس 2021. لم تتم ملاحظة أي تغييرات في عدد من دخلوا قسم الطوارئ بسبب جرعة زائدة من العقاقير في أي فئة عمرية. انظر الشكلين 10 و 11.

الجرعات الزائدة غير القاتلة من العقاقير

* ظهرت جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في يوتا في مارس 2020.

الفوائد الرئيسية

يظل عدد من ماتوا من سكان يوتا بسبب الانتحار أو الجرعات الزائدة غير المقصودة من العقاقير مرتفعًا، ولكنه لم يتغير بشكل إحصائي كبير منذ مارس 2020، أي ظهور الجائحة في يوتا.



التوجهات المتعلقة بالانتحار أو الجرعات الزائدة من العقاقير في يوتا لا تتبع دائمًا التوجهات القومية. على سبيل المثال، أصدر مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها مؤخرًا تقريرًا يشير إلى زيادة بنسبة 51% في حالات محاولة الانتحار بين الفتيات المراهقات بعمر 12-17 عامًا بين يناير ومارس 2021 (1). بينما تمت ملاحظة زيادة في يوتا بين الفتيات المراهقات أثناء الفترة ذاتها، تتبع الأنماط النموذجية المعتادة في أثناء الشتاء. تنخفض حالات محاولة الانتحار التي يتم نقلها إلى قسم الطوارئ بين الفتيات المراهقات بشكل كبير في أشهر الربيع والصيف—مرة أخرى، يتم اتباع الأنماط النموذجية.



الاستجابة النموذجية للضغوطات والأزمات المتعددة هي المرونة والتعافي؛ يتكيف معظم الأشخاص مع الأزمات والمرض العقلي الخطير والظروف بالغة الصعوبة ويديرونها بشكل فعال.



الحصول على الرعاية في الوقت المناسب أمر حيوي للأشخاص المعرضين لمخاوف متزايدة انفعالية أو عقلية أو متعلقة بالإدمان.



من الآمن طلب مساعدة المختصين. يستطيع العديد من مقدمي الخدمات مقابلة المرضى في الواقع الافتراضي، وتتخذ منشآت الرعاية الصحية الاحتياطات لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).



اطلب المساعدة لنفسك أو لمن تهتم لأمره:

800-273-TALK (8255)

أو يمكنك العثور على مزيد من الموارد على

liveonutah.org

coronavirus.utah.gov/mental-health

اعرف علامات الانتحار: يمكنك إنقاذ حياة

سوف يستغرق فهم التداعيات طويلة الأمد للجائحة على الصحة العقلية والانتحار والإدمان بعض الوقت. لا يمثل هذه التقرير طيف التأثيرات الكامل على سكان يوتا: عانى العديد منهم من انعدام الأمان المالي وفقد الوظيفة وعدم الاستقرار السكني والتحديات المتعلقة بالمدارس ومشكلات التواصل مع العائلة والأصدقاء وتزايد المخاوف الصحية المتعلقة بالفيروس، بين غيرها من المشكلات.

لسنا عاجزين أمام الظروف الصعبة من حولنا. اعرف العلامات التحذيرية للانتحار:

- التحدث عن الانتحار أو الموت
- زيادة الإدمان، بما في ذلك الكحول والعقاقير
- الانسحاب أو الانعزال عن الأصدقاء والعائلة
- التغييرات غير المتوقعة وغير المبررة في النوم أو الشهية أو الحالة المزاجية أو الأنشطة اليومية
- توزيع الممتلكات القيمة
- البحث عن وسائل القتل (الأسلحة النارية، الأدوية)، أو البحث عن وسائل الانتحار عبر الإنترنت
- حدة الطبع أو الغضب معظم الوقت
- ظهور الاكتئاب أو القلق، أو التغييرات في اضطرابات الصحة العقلية المعروفة
- بالرغم من هذه الأوقات العصيبة، هناك أمل. لدينا جميعًا الفرص اللازمة لاتخاذ إجراء لمنع وفيات الانتحار.



تعرف على المزيد عن منع الانتحار:

تفضل بزيارة liveonutah.org أو
امسح هذا الرمز بكاميرا هاتفك
الذكي أو جهازك اللوحي.

اعرف علامات الجرعات الزائدة من العقاقير: يمكنك إنقاذ حياة

إذا تناولت أنت أو أحد القريبين منك جرعة زائدة، فاتصل بالرقم 911 في الحال، وإن أمكن، فتناول نالوكسون (يسمى أيضًا ناركان). العلاج الفوري يمكنه إنقاذ حياة أحدهم. قد تختلف أعراض الجرعات الزائدة حسب العقار الذي تناوله الشخص.

تشتمل أعراض الجرعات الزائدة الأخرى على ما يلي:

- ألم حاد في الصدر
- نوبات تشنجية
- صداع شديد
- هذيان
- هياج أو قلق شديد
- الانحرافات عن درجة حرارة الجسم المعتادة (الشعور بالحر أو البرد الشديد)
- تغيرات في لون البشرة (قد يعاني الشخص من ميل لون البشرة للزرق في حالة تناول دواء لنقص التهوية أو ميل لون الوجه أو البشرة للاحمرار بعد فرط تحفيز القلب والأوعية الدموية)

تشتمل علامات الجرعات الزائدة من المواد الأفيونية على ما يلي:

- صغر حدقة العين وضيقها
- أظافر وشفاة باللون الأزرق أو الأرجواني
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو الحركة
- صعوبة التنفس أو توقفه
- أصوات غرغرة أو اختناق
- سرعة نبضات القلب أو بطأها أو عدم انتظامها

تشتمل الإستراتيجيات المحددة لمنع الجرعة الزائدة من وصفات المواد الأفيونية على:

- تحدث إلى طبيبك بشأن بدائل وصفات المواد الأفيونية.
- لا تُقدم مطلقًا على مشاركة وصفات المواد الأفيونية الخاصة بك مع أي شخص آخر.
- عليك تخزين وصفات المواد الأفيونية بعيدًا عن متناول الغير، مع وضع ملصق تعريفى عليها، وتثبيت الغطاء المانع لعبث الأطفال.
- عليك التخلص من جميع وصفات المواد الأفيونية غير المستخدمة ومنتهية الصلاحية بالشكل الصحيح. عليك أخذ وصفات المواد الأفيونية غير المستخدمة إلى موقع تجميع دائم أو فعالية تسليم. تعرف على المزيد على www.useonlyasdirected.org و <https://knowyourscript.org>
- اعرف المواد الأفيونية الشائعة ومخاطرها: الاعتماد عليها أو الإدمان أو الجرعة الزائدة.
- تعرف على المزيد على www.opidemic.org.

يمكن أن يتعرض أي شخص لجرعة زائدة، وخاصة من يستخدمون العقاقير لأول مرة أو بعد فترة من التوقف عند تناولها. إستراتيجيات بسيطة لمنع الجرعة الزائدة:

- الانخراط في أنشطة تقليل الأضرار، مثل خدمات تبادل الحقن. تعرف على المزيد على utahharmreduction.org.
- إذا كنت تتناول العقاقير، فاتبع مبادئ تقليل الأضرار:
 - o لا تتناول العقاقير وأنت بمفردك.
 - o إن أمكن، تجنب الجمع بين العقاقير لأن هذا يزيد من خطر التعرض لجرعة زائدة.
 - o احصل على أشرطة اختبار الفينتانيل واختبر وجود الفينتانيل في عقاقيرك.
 - o لا تتعجل.
 - o احمل نالوكسون معك واعرف كيفية استخدامه. تعرف على المزيد على naloxone.utah.gov.



يمكن العثور على المساعدة والموارد الخاصة بالإدمان:

اتصل بالرقم 2-1-1. تفضل بزيارة
<https://211utah.org> أو امسح هذا الرمز
بكاميرا هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي.