

Le suicide et l'overdose demeurent des problèmes majeurs dans l'Utah ; toutefois, aucun de ces fléaux n'a augmenté depuis le début de la pandémie de COVID-19.*

Malgré les augmentations observées dans d'autres États et à l'échelle nationale, le nombre de suicides et d'overdoses n'a pas augmenté dans l'Utah pendant la pandémie de COVID-19.

Résultats clés

DÉCÈS PAR SUICIDE

De mars 2020 au 30 juin 2021, le nombre d'Utahains qui se sont suicidés n'a pas changé depuis le début de la pandémie de COVID-19. Le nombre d'Utahains qui se sont suicidés est demeuré élevé et n'a pas beaucoup changé depuis 2015. Aucun changement n'a été observé dans le nombre d'Utahains décédés par suicide, peu importe leur groupe d'âge.

Voir les figures 1 et 2.

TENTATIVE DE SUICIDE

Le nombre d'Utahains qui se sont rendus aux services des urgences pour une tentative de suicide non mortelle entre le 1er janvier 2020 et le 28 août 2021 n'a pas beaucoup changé.

Voir la figure 3.

IDÉES SUICIDAIRES

Le nombre d'Utahains qui se sont rendus aux services des urgences pour avoir eu des pensées suicidaires n'a pas beaucoup changé entre janvier 2020 et août 2021. Peu importe le groupe d'âge, aucun changement statistiquement significatif n'a été observé dans le nombre d'Utahains qui se sont retrouvés aux services des urgences pour avoir eu des pensées suicidaires.

Voir les figures 5 et 6.

UTILISATION DES SERVICES D'INTERVENTION EN CAS DE CRISE

Le nombre d'Utahains qui appellent le Suicide Prevention Lifeline continue d'augmenter, une tendance établie depuis au moins le début de 2019, un an avant le début de la pandémie de COVID-19. Le nombre de personnes qui ont utilisé SafeUT en 2020 et 2021 correspond aux tendances de 2019.

Voir la figure 7.

DÉCÈS PAR OVERDOSE

Le nombre d'Utahains qui ont trouvé la mort des suites d'une overdose accidentelle par une substance indéterminée n'a pas beaucoup changé entre janvier 2018 et mai 2021. Le nombre de décès par groupe d'âge n'a pas beaucoup changé entre le 1er janvier 2018 et le 31 mars 2021.

Voir les figures 8 et 9.


OVERDOSES NON MORTELLES

Le nombre total d'Utahains qui se sont rendus aux services des urgences pour une overdose non mortelle n'a pas beaucoup changé entre janvier 2020 et août 2021. Aucun changement n'a été observé dans le nombre de personnes qui se sont rendues aux services des urgences pour une overdose, peu importe leur âge.


Voir les figures 10 et 11.

* La pandémie de COVID-19 dans l'Utah a commencé en mars 2020.


Points importants à retenir

- 


Le nombre d'Utahains qui meurent par suicide ou par overdose demeure élevé, mais aucun changement statistiquement significatif dans le nombre de décès depuis mars 2020 n'a été observé, ce depuis le début de la pandémie dans l'Utah.

- 


Les tendances concernant le suicide et les overdoses dans l'Utah ne sont pas toujours conformes aux tendances nationales. Par exemple, le CDC a récemment signalé une augmentation de 51 % des tentatives de suicide chez les adolescentes âgées de 12 à 17 ans entre janvier et mars 2021 (1). Bien qu'une augmentation ait été observée dans l'Utah chez les adolescentes au cours de la même période, cette augmentation suit les tendances typiques de l'hiver. Les tentatives de suicide signalées aux services des urgences chez les adolescentes ont chuté de façon spectaculaire au printemps et en été, toujours selon les tendances habituelles.

- 

La réaction typique à de multiples facteurs de stress et crises est la résilience et le rétablissement ; la plupart des personnes vivent et gèrent efficacement les crises, les maladies mentales graves et les circonstances extrêmement difficiles.

- 

Il est essentiel de recevoir des soins en temps opportun pour les personnes qui éprouvent des problèmes émotionnels, mentaux ou liés à la consommation de substances.

- 

En demandant de l'aide professionnelle, vous ne risquez rien. De nombreux prestataires ont la possibilité de rencontrer les patients virtuellement et les établissements de santé prennent des précautions pour prévenir la propagation de la COVID-19.

Demandez de l'aide pour vous-même ou pour une personne à qui vous tenez :

800-273-TALK (8255)

ou trouvez d'autres ressources à l'adresse

liveonutah.org ou

coronavirus.utah.gov/mental-health

Connaître les signes d'un suicide : vous pouvez sauver une vie

Il faudra du temps pour comprendre les conséquences à long terme de la pandémie sur la santé mentale, le suicide et la toxicomanie. Ce rapport ne représente pas pleinement l'ampleur de l'impact sur les Utahains : nombreux sont ceux qui ont été confrontés à l'insécurité financière, à la perte d'emploi, à l'instabilité du logement, aux défis liés à l'école, au manque de contact avec la famille et les amis et aux problèmes de santé de niveau élevé liés au virus, pour n'en citer que quelques-uns.

Nous ne sommes pas impuissants face aux circonstances difficiles qui nous entourent. Connaître les signes avant-coureurs du suicide :

- Paroles suicidaires ou évoquant la mort
- Consommation accrue de substances, y compris l'alcool et les drogues
- Retrait ou isolement des amis et de la famille
- Changements inattendus et inexplicables dans le sommeil, l'appétit, l'humeur ou les activités quotidiennes
- Don des biens précieux
- Tentatives de se procurer de dispositifs meurtriers (armes à feu, médicaments) ou recherche de méthodes de suicide en ligne
- État d'irritabilité ou de colère la plupart du temps
- Apparition des signes de dépression ou d'anxiété ou changements dus aux troubles de santé mentale connus
- Malgré ces temps difficiles, IL Y A DE L'ESPOIR. Nous avons tous l'occasion de PRENDRE DES MESURES pour prévenir les décès par suicide.

En savoir plus sur la prévention du suicide :

Consultez liveonutah.org ou scannez ce code avec l'appareil photo de votre smartphone ou de votre tablette.



Connaissez les signes d'une overdose : vous pouvez sauver une vie

Si vous ou une personne de votre entourage est victime d'une overdose, appelez immédiatement le 911 et, si possible, administrez-lui de la naloxone (également connue sous le nom de Narcan). Un traitement immédiat peut sauver la vie d'une personne. Les symptômes d'une overdose peuvent varier en fonction de la substance prise par la personne.

Les signes d'une overdose d'opioïdes sont les suivants :

- Des pupilles petites et rétrécies
- Les ongles et les lèvres sont de couleur bleue ou violette
- La personne ne se réveille pas ou a son corps est mou
- La respiration superficielle ou arrêtée
- Des bruits de gargouillement ou d'étouffement
- Le rythme cardiaque rapide, lent ou irrégulier

Les symptômes d'autres overdoses sont les suivants :

- Une forte douleur à la poitrine
- Des convulsions
- Des maux de tête sévères
- Le délire
- Une agitation ou anxiété extrême
- Des écarts de la température normale du corps (sensation de chaleur ou de froid extrêmes)
- Des changements de couleur de la peau (la personne peut avoir une teinte bleutée si un dépresseur respiratoire a été utilisé ou avoir un visage ou une couleur de peau rouge ou rougie après une stimulation cardiovasculaire excessive)

Tout le monde peut faire une overdose, en particulier les personnes qui consomment de la drogue pour la première fois ou qui en consomment après une période d'abstinence. Les stratégies simples qui permettent de prévenir une overdose sont les suivantes :

- Participez à des activités de réduction des risques, comme les services d'échange de seringues. En savoir plus sur utahharmreduction.org/.
- Si vous consommez des médicaments, suivez les principes de réduction des risques :
 - Ne consommez pas de médicaments seuls.
 - Si possible, évitez de mélanger les médicaments, car cela augmente le risque d'overdose.
 - Procurez-vous des bandelettes réactives au fentanyl et testez vos médicaments pour détecter le fentanyl.
 - Allez-y doucement.
 - Gardez la naloxone sur vous et sachez comment l'utiliser. En savoir plus sur naloxone.utah.gov.

Les stratégies spécifiques pour prévenir une overdose d'opioïdes sur ordonnance sont les suivantes :

- Parlez à votre médecin des alternatives aux opioïdes sur ordonnance.
- Ne partagez jamais vos opioïdes sur ordonnance avec quiconque.
- Conservez les opioïdes sur ordonnance hors de portée, avec l'étiquette et le bouchon de sécurité pour enfants fermé.
- Détruisez correctement tous les opioïdes sur ordonnance non utilisés et périmés. Apportez vos opioïdes sur ordonnance non utilisés à un site de collecte permanent ou lors d'un événement de collecte. En savoir plus sur www.useonlyasdirected.org et <https://knowyourscript.org/>.
- Sachez ce que sont les opioïdes courants et connaissez les risques : dépendance, addiction ou overdose.
- En savoir plus à l'adresse www.opidemic.org.

**Trouvez de l'aide et des
ressources liées à la
toxicomanie :**

Appelez le 2-1-1. Consultez
<https://211utah.org> ou scannez ce
code avec l'appareil photo de votre
smartphone ou de votre tablette.

