

आत्महत्या र लागूऔषधको आकस्मिक ओभरडोज युटाका मुख्य समस्याहरूका रूपमा रहिआएका छन्; यद्यपि, COVID-19 महामारीको सुरुवातपछि कुनैमा पनि वृद्धि भएको छैन*

अन्य राज्यहरूमा र राष्ट्रव्यापी रूपमा देखिएको वृद्धिको बावजूद,
COVID-19 महामारीको समयमा युटामा आत्महत्या तथा लागूऔषध
ओभरडोजका घटनाहरूको संख्या बढेको छैन ।

मुख्य निष्कर्षहरू

आत्महत्या

COVID-19 महामारी सुरु भएदेखि, मार्च 2020 देखि जुन 30, 2021 सम्म आत्महत्या गरेर मर्ने युटावासीहरूको संख्यामा कुनै परिवर्तन आएको छैन । आत्महत्या गरेर मर्ने युटावासीहरूको संख्या उच्च रहिआएको छ र 2015 देखि त्यसमा उल्लेखनीय परिवर्तन आएको छैन । कुनै पनि उमेर समूहमा आत्महत्या गरेर मर्ने युटावासीहरूको संख्यामा पनि कुनै पनि परिवर्तन आएको छैन ।
चित्रहरू 1 र 2 हेर्नुहोस् ।

आत्महत्याको प्रयास

जनवरी 1, 2020 देखि अगस्त 28, 2021 सम्मको अवधिमा गैर-घातक आत्महत्या प्रयास गरेर आकस्मिक विभागमा जानुपरेका युटावासीहरूको संख्यामा उल्लेखनीय परिवर्तन आएको छैन ।
चित्र 3 हेर्नुहोस् ।

आत्मघाती विचार

जनवरी 2020 देखि अगस्त 2021 सम्मको अवधिमा आत्महत्या गर्ने विचारहरू आएकाले आकस्मिक विभागमा जानुपरेका युटावासीहरूको संख्यामा उल्लेखनीय परिवर्तन आएको छैन । उमेर समूहहरूभित्र, आत्महत्याको विचार आएकाले आकस्मिक विभागमा जानुपरेका युटावासीहरूको संख्यामा कुनै संख्यात्मक रूपमा उल्लेखनीय परिवर्तन आएको छैन ।
चित्रहरू 5 र 6 हेर्नुहोस् ।

संकटकालीन सेवाहरूको उपयोग

आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइनमा फोन गर्ने युटावासीहरूको संख्यामा निरन्तर वृद्धि भइरहेको छ, जुन कम्तीमा पनि COVID-19 महामारी सुरु हुनुभन्दा एक वर्षअघि 2019 को सुरुदेखि स्थापित प्रवृत्ति हो । 2020 र 2021 मा SafeUT प्रयोग गर्ने मानिसहरूको संख्या 2019 देखिको प्रवृत्ति अनुरूप नै छ ।
चित्र 7 हेर्नुहोस् ।

लागूऔषध ओभरडोजबाट मृत्यु

आकस्मिक तथा अनिश्चित लागूऔषध ओभरडोजबाट मर्ने युटावासीहरूको संख्यामा जनवरी 2018 र मे 2021 बीचको अवधिमा उल्लेखनीय परिवर्तन आएको छैन । जनवरी 1, 2018 देखि मार्च 31, 2021 सम्मको अवधिमा उमेर समूहको आधारमा मृत्यु हुनेको संख्यामा खासै परिवर्तन आएको छैन ।
चित्रहरू 8 र 9 हेर्नुहोस् ।

गैर-घातक लागूऔषध ओभरडोज

जनवरी 2020 देखि अगस्त 2021 सम्मको अवधिमा गैर-घातक लागूऔषध ओभरडोजले आकस्मिक विभागमा जानुपरेका युटावासीहरूको संख्यामा उल्लेखनीय परिवर्तन आएको छैन । कुनै पनि उमेर समूहभित्र लागूऔषध ओभरडोजको कारणले आकस्मिक विभागमा जानुपरेका मानिसहरूको संख्यामा कुनै परिवर्तन आएको छैन ।
चित्रहरू 10 र 11 हेर्नुहोस् ।

* युटामा COVID-19 महामारीको सुरुवात मार्च 2020 मा भएको थियो ।

मुख्य निष्कर्षहरू



आत्महत्या वा आकस्मिक लागूऔषध ओभरडोजबाट मर्ने युटावासीहरूको संख्या उच्च नै रहेको छ, तर मार्च 2020 मा युटामा महामारीको सुरुवातपछि मृत्यु हुनेको संख्यामा कुनै संख्यागत हिसाबमा उल्लेखनीय परिवर्तन भएको छैन ।



युटामा आत्महत्या र लागूऔषध ओभरडोजको ट्रेंडले सधैं राष्ट्रिय ट्रेंडलाई पछ्याउँदैनन् । उदाहरणका लागि, CDC ले हालै जनवरी र मार्च 2021 बीचको अवधिमा 12-17 वर्षका किशोरकिशोरीहरूमा आत्महत्या गर्ने प्रयासमा 51% वृद्धि भएको रिपोर्ट प्रकाशन गरेको थियो (1) । उही समयवधिमा युटाका किशोरीहरू बीचमा वृद्धि देखिए तापनि यो वृद्धिले जाडोको समयमा देखिएका सामान्य ढाँचाहरूलाई पछ्याउँछ । वसन्त याम र गर्मी यामका महिनाहरूमा किशोरीहरूबीच आकस्मिक विभागमा रिपोर्ट गरिएका आत्महत्या प्रयासहरू तीव्र रूपमा घटेका छन् — र यसमा पुनः सामान्य ढाँचालाई पछ्याइएको हुन्छ ।



धेरै थरीका तनाव र संकटहरूको विशिष्ट प्रतिकार्य भनेको लचिलोपन र स्वास्थ्यलाभ हो; धेरैजसो मानिसहरूले संकट, गम्भीर मानसिक रोग र अत्यन्तै कठिन परिस्थितिहरूको सामना गर्दछन् र प्रभावकारी ढङ्गले व्यवस्थापन गर्दछन् ।



भावनात्मक, मानसिक वा लागूपदार्थको दुर्व्यसनसम्बन्धी चिन्ताहरू बढेको अनुभव गर्ने मानिसहरूले समयमै स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



व्यावसायिक मद्दत खोज्नु सुरक्षित हुन्छ । धेरै प्रदायकहरूसँग बिरामीहरूलाई भर्चुअल माध्यमबाट परामर्श दिने क्षमता छ र स्वास्थ्य संस्थाहरूले COVID-19 फैलन नदिन सावधानी अपनाइरहेका छन् ।

आफ्ना लागि वा तपाईंले ख्याल गर्ने कसैका लागि मद्दत खोज्नुहोस्:

800-273-TALK (8255)

वा निम्न वेबसाइटहरूमा थप स्रोतहरू फेला पार्नुहोस्:

liveonutah.org वा

coronavirus.utah.gov/mental-health

आत्महत्याका संकेतहरूका बारेमा थाहा पाउनुहोस्: तपाईंले कसैको जीवन बचाउन सक्नुहुन्छ

महामारीले मानसिक स्वास्थ्य, आत्महत्या र लागूपदार्थ दुर्व्यसनमा ल्याएका दीर्घकालीन परिणामहरू बुझ्न समय लाग्नेछ । यस रिपोर्टले युटावासीहरूमा परेको प्रभावको विस्तारलाई पूर्ण रूपमा प्रतिनिधित्व गर्दै: धेरैले सामना गरेका समस्याहरूमा आर्थिक असुरक्षा, जागिर गुमाउने, आवासको अस्थिरता, विद्यालयसँग सम्बन्धित चुनौतिहरू, परिवार तथा साथीहरूसँग जोडिन आउँदा हुने समस्याहरू र भाइरससँग सम्बन्धित उच्च स्वास्थ्य सरोकारहरू लगायत पर्दछन् ।

हामी हाम्रो वरपरका कठिन परिस्थितिहरूको सामना गर्न नसक्ने गरी शक्तिहीन छैनौं । आत्महत्याका चेतावनी संकेतहरूका बारेमा थाहा पाउनुहोस्:

- आत्महत्या वा मृत्युको बारेमा कुरा गर्ने
- रक्सी र लागूऔषध लगायत लागूऔषधको बढ्दो प्रयोग
- साथीसङ्गी र परिवारबाट टाढा-टाढा हुने वा अलगै एकलै बस्ने
- निद्रा, खानाको रुचि, मनोदशा वा दैनिक गतिविधिहरूमा अप्रत्याशित तथा अस्पष्ट परिवर्तनहरू
- मूल्यवान् सम्पत्तिहरू अरूलाई दिने
- घातक माध्यमहरू (बन्दुक, औषधि) को खोजी गर्ने वा अनलाइनमा आत्महत्या गर्ने तरिकाहरू खोज्ने
- प्रायः चिढिरहने वा रिसाउने
- अवसाद (डिप्रेसन) वा बेचैनी (एन्जाइटी) को सुरुवात, वा थाहा भएका मानसिक स्वास्थ्य विकारहरूमा परिवर्तनहरू आउने
- यी कठिन समयहरूको बावजुद पनि, आशा छ । हामी सबैसँग आत्महत्यालाई रोक्नका लागि आवश्यक कदमहरू चाल्ने अवसर छ ।

**आत्महत्या कसरी रोक्ने
बारेमा थप जानकारी प्राप्त
गर्नुहोस्:**

liveonutah.org मा जानुहोस् वा आफ्नो
स्मार्टफोन वा ट्याब्लेटको क्यामेराले यो
कोड स्क्यान गर्नुहोस् ।



लागूऔषध ओभरडोजका संकेतहरूका बारेमा थाहा पाउनुहोस्: तपाईंले कसैको जीवन बचाउन सक्नुहुन्छ

यदि तपाईं वा तपाईं नजिकको कसैले ओभरडोजको अनुभव गरिरहनुभएको छ भने तुरुन्तै 911 मा फोन गर्नुहोस् र यदि सम्भव छ भने naloxone (नालोक्स्जोन) [Narcan (नार्कन) भनेर पनि चिनिने] दिनुहोस्। तत्काल उपचार गर्नाले कसैको ज्यान बच्न सक्छ। ओभरडोजका लक्षणहरू व्यक्तिले लिएको औषधिको आधारमा भिन्न-भिन्न हुन सक्छन्।

ओपियोइड ओभरडोजका संकेतहरूमा निम्न लगायत पर्दछन्:

- आँखाका नानीहरू साना हुने, खुम्चिने
- नङ तथा ओठहरूको रङ नीलो वा बैजनी रङको हुने
- ब्युँझन नसक्ने वा शरीर खोच्याउने
- हल्का सास फेर्ने वा सास फेर्न रोक्ने
- गुरगुराइरहेको वा निस्सासिएको आवाज आउने
- मुटुको धड्कन छिटो, ढिलो, वा अनियमित हुने

अन्य ओभरडोजका लक्षणहरूमा निम्न लगायत पर्दछन्:

- छाति अत्यधिक दुख्ने
- सिजर (कम्पन) हरू हुने
- एकदम टाउको दुख्ने
- बेहोश हुने
- एकदमै आक्रोशित वा बेचैन हुने
- शरीरको तापक्रम सामान्य अवस्थाभन्दा फरक हुने (धेरै तातो वा धेरै चिसो महसुस हुने)
- छालाको रङमा परिवर्तनहरू आउने (यदि रेस्पिरेटोरी डिप्रेसन्ट प्रयोग गरिएको थियो भने व्यक्तिको छालामा नीलो रङ हुन सक्छ वा कार्डियोभास्कुलर ओभरस्टिम्युलेसनपछि अनुहार वा छालाको रङ रातो वा फुङ्ग उडेको जस्तो हुन्छ)

जोकोहीलाई पनि ओभरडोज हुन सक्छ, विशेषगरी पहिलो पटक लागूपदार्थ प्रयोग गरिरहेका मानिसहरू वा लागूऔषध प्रयोग नगरेको निश्चित अवधिपछि प्रयोग गरिरहेका मानिसहरू। ओभरडोज हुन नदिने सरल रणनीतिहरू निम्नानुसार छन्:

- क्षति न्यूनीकरण गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुहोस् जस्तै सुई आदानप्रदान सेवाहरू। utahharmreduction.org/ मा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं लागूऔषध प्रयोग गर्नुहुन्छ भने हानि कम गर्ने सिद्धान्तहरू पालना गर्नुहोस्:
 - लागूऔषध एकलै प्रयोग नगर्नुहोस्।
 - यदि सम्भव भएमा सकेसम्म लागूऔषधहरू नमिसाउनुहोस् किनकि यसले ओभरडोजको जोखिमलाई बढाउँछ।
 - fentanyl परीक्षण स्ट्रिप ल्याइराख्नुहोस् र आफ्नो लागूपदार्थलाई fentanyl का लागि परीक्षण गर्नुहोस्।
 - बिस्तारै लिनुहोस्।
 - naloxone साथमा बोकिराख्नुहोस् र यो कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा थाहा पाउनुहोस्। naloxone.utah.gov मा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

ओपियोइड प्रेस्क्रिप्सन ओभरडोज हुन नदिने विशेष रणनीतिहरूमा निम्न लगायत पर्दछन्:

- प्रेस्क्रिप्सन ओपियोइडहरूको विकल्पका बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- आफ्ना प्रेस्क्रिप्सन ओपियोइडहरू कसैसँग कहिल्यै नबाँड्नुहोस्।
- प्रेस्क्रिप्सन ओपियोइडहरूलाई बच्चाहरूले भेटाउन नसक्ने ठाउँमा, लेबल लगाएर र बच्चाले खोल नसक्ने बिकोलाई राम्रोसँग लगाएर भण्डारण गर्नुहोस्।
- प्रयोग नगरिएका र म्याद सकिएका सबै प्रेस्क्रिप्सन ओपियोइडहरू फालेर सही ढङ्गले व्यवस्थापन गर्नुहोस्। आफ्नो प्रयोग नभएका प्रेस्क्रिप्सन ओपियोइडहरू स्थायी सङ्कलन स्थल वा ड्रप-अफ कार्यक्रममा लैजानुहोस्। www.useonlyasdirected.org र <https://knowyourscript.org/> मा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।
- सामान्य ओपियोइडहरूमा के-के पर्दछन् भन्ने र जोखिमहरूका बारेमा थाहा पाउनुहोस्: निर्भरता, लत वा ओभरडोज।
- www.opidemic.org मा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

लागूपदार्थ प्रयोगसम्बन्धी सहायता र स्रोतहरू खोज्नुहोस्:

2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् । <https://211utah.org>
मा जानुहोस् वा आफ्नो स्मार्टफोन वा ट्याब्लेटको
क्यामेराले यो कोड स्क्यान गर्नुहोस् ।

