

ځان وژنه او د درملو تصادفي لوړ دوز په یوتا کې مهمې ستونزې دي، لاکن، د کووېډ-19 وبا راهیسې په دې دواړو کې څه زیاتوالی نه دی راغلی*

که څه هم په نورو ایالتونو او ملي توګه په دې کې زیاتوالی څرګند شوی، د کووېډ-19 وبا په جریان کې په ځان وژنو او د درملو په تصادفي لوړ دوز کې څه زیاتوالی نه دی راغلی.

مهمې موندنې

د کووېډ-19 وبا د پیل راهیسې، یعنی د مارچ 2020 څخه تر 30 جون 2021 پورې، د یوتا د هغه کسانو په شمیر کې څه بدلون نه دی راغلی چې د ځان وژنې له امله یې ژوند له لاسه ورکړی. د یوتا د هغه کسانو شمیر زیات دی کوم چې د ځان وژنې له امله مړه شوي او له 2015 کال راهیسې په دې کې څه ستر بدلون نه دی رامنځته شوی. د یوتا د هغه کسانو په شمیر کې هم څه بدلون نه دی راغلی چې د ځان وژنې له امله د یو ځانګړي عمر په ګروپ کې مړه شوي دي.
1 او 2 شکلونه وګورئ.

د ځان وژنې مړینه

د یوتا د هغه کسانو په شمیر کې څه ستر بدلون نه دی راغلی، چې د 1 جنوري 2020 راهیسې تر 28 اګست 2021 پورې د ځان وژنې د ناکامې هڅې له کبله د ایمرجنسۍ څانګې ته تللي.
شکل 3 وګورئ.

د ځان وژنې هڅه

د جنوري 2020 نه تر اګست 2021 پورې، د یوتا د هغه کسانو په شمیر کې څه ستر بدلون نه دی راغلی، کوم چې د ایمرجنسۍ څانګې ته د ځان وژنې د فکرونو له کبله تللي. د عمر د ګروپونو په لحاظ، د یوتا د هغه کسانو په شمیر کې څه ستر بدلون نه دی راغلی، کوم چې د ایمرجنسۍ څانګې ته د ځان وژنې د فکرونو له کبله تللي.
5 او 6 شکلونه وګورئ.

د ځان وژنې فکرونه

د یوتا د هغه کسانو شمیر چې د ځان وژنې د مخنیوي شبکې ته یې ښکته وهلی په دوام سره زیاتېږي، چې دغه زیاتوالی لږ تر لږه د 2019 کال د پیل راهیسې راغلی، چې د کووېډ-19 وبا د رامنځ ته کېدو څخه مخکینی کال دی. د هغه کسانو شمیر چې په 2020 او 2021 کلونو کې یې د SafeUT څخه استفاده کړې، د 2019 د کال د شمیرو سره ورته والی لري.
شکل 7 وګورئ.

د بحران د خدمتونو څخه استفاده

د یوتا د هغه کسانو په شمیر کې د جنوري 2018 او می 2021 په منځ کې څه ستر بدلون نه دی راغلی، کوم چې د تصادفي او غیرتعیین شوي لوړ دوز له امله مړه شوي. د 1 جنوري 2018 نه تر 31 مارچ 2021 پورې، د څه ځانګړي عمر د ګروپ د مړینو په شمیر کې څه ستر بدلون نه دی راغلی.
8 او 9 شکلونه وګورئ.

د لوړ دوز څخه مړینه

د یوتا د هغه کسانو په مجموعي شمیر کې د جنوري 2020 او اګست 2021 ترمنځ څه ستر بدلون نه دی راغلی، کوم چې د ایمرجنسۍ څانګې ته د غیر وژونکي درملو د لوړ دوز له کبله تللي دي. د عمر په ګروپ کې د هغه کسانو په شمیر کې څه بدلون نه دی څرګند شوی، کوم چې د درملو د لوړ دوز له کبله د ایمرجنسۍ څانګې ته تللي دي.
10 او 11 شکلونه وګورئ.

د غیر وژونکي درملو لوړ دوز

* په یوتا کې د کووېډ-19 وبا په مارچ 2020 کې رامنځ ته شوه.

مهمې خبرې

د یوتا د هغه کسانو شمیر چې د ځان وژنې یا د درملو د تصادفي لوړ دوز له کبله مړه شوي دي لوړ دی، خو په یوتا کې د وبا د پیل یعنی مارچ 2020 راهیسې د مرګونو په شمیرو کې څه ستر بدلونونه نه دي راغلي.



په یوتا کې د ځان وژنې او درملو لوړ دوز ته کتنه د دولتي لیدلورو په څیر نه دي. د بېلګې په توګه، CDC په دې وروستیو کې د ځوانو نجونو، چې عمر یې له 12 څخه تر 17 ترمنځه وي، د ځان وژنې په هڅو کې د جنورۍ او مارچ 2021 (1) په موده کې د 51 سلنې زیاتوالي راپور ورکړی. په داسې حال کې چې په ورته موده کې په یوتا کې د ځوانو نجونو په دغه هڅو کې زیاتوالی څرګند شوی، دغه زیاتوالی معمولاً د ژمي په موسم کې څرګند شوی. د ایمرجنسی څانګو ته چې د ځوانو نجونو د ځان وژنې د هڅو راپور ورکړل شوې، په هغې کې د پسرلي او اوړي په میاشتو کې ډیر کموالی راغلی - چې یو ځل بیا، عمومي طرزونه څرګندوي.



د زیات فشارونو او بحرانو پرضد عادي غبرګون مقاومت او بیا رغونه ده، زیاتره خلک بحرانونه، جدي رواني ناروغۍ او سخت مشکل حالات په ښه توګه مدیریت کوي او له دې څخه تیريږي.



پر وخت د هغه کسانو لپاره پاملرنه ترلاسه کول مهم دي، کوم چې د احساساتي، ذهني، یا نشه یي توکو د استعمال اړوند اندېښنو سره لاس او ګرېوان وي.



مسلكي مرسته ترلاسه کول خوندي وي. زیاتره خدمت چمتو کوونکي دا وړتیا لري چې د ناروغانو سره په مجازي توګه لیدنه وکړي او د روغتیا د مراقبت مرکزونه د کووېډ-19 د خپریدو د مخنیوي لپاره حفاظتي تدابیر ترسره کوي.



د ځان او هغه شخص لپاره مرسته وغواړئ چې تاسو یې پاملرنه کوئ:

800-273-TALK (8255)

یا نورې سرچینې دلته و ګورئ

یا liveonutah.org

coronavirus.utah.gov/mental-health

د ځان وژنې نښې معلومې کړئ: تاسو ژوند ژغورلی شئ

د وبا په هغه اوږد مهاله پایلو پوهیدل به وخت اخلي، د کوم له امله چې د ذهني روغتیا، ځان وژنې ستونزې او د نشه یي توکو ناوړه استعمال رامنځ ته کېږي. دا راپور په بشپړه توګه د یوتا په خلکو د دې د تاثیر عکاسي نه کوي: زیاتره خلک د اقتصادي ستونزې، وظیفې د لاسه ورکولو، د استوګنځي د بې ثباتۍ، د ښوونځي اړوند ننگونو، د کورنۍ او ملګرو سره په ارتباط نیولو کې د مشکلاتو، او د نورو سربېره د وایرس اړوند د جدي روغتیايي اندیښنو سره مخ شوې دي.

موږ په خپل چاپېر کې د ستونزمنو حالاتو په مقابل کې بې وسه نه یو. د ځان وژنې د اخطار نښانې معلومې کړئ:

- د ځان وژنې یا مرګ په اړه خبرې کول
- د نشه یي توکو، پشمول د الکولو او نشه یي موادو، زیات استعمال
- د ملګرو او کورنۍ څخه ځان جلا کول یا تجریدول
- په خوب، اشتها، طبیعت یا ورځني فعالیتونو کې غیر متوقع او نا څرګند بدلونونه
- قیمتي شتمنۍ هدیه کول
- وژونکي وسایل ترلاسه کول (وسلې، درمل) یا آنلاین د ځان وژنې طریقې لټول
- زیاتره وختونه قهر او غوسه کول
- د خفګان او اضطراب دوره یا د ذهني روغتیا د ناروغیو بدلونونه
- د دې سخت وختونو سربېره، هیله شتون لري. موږ ټول دا فرصتونه لرو چې د ځان وژنې د مرګونو مخنیوی وکړو.



**د ځان وژنې د مخنیوي په اړه
نور معلومات ترلاسه کړئ:**

liveonutah.org وګورئ یا د خپل
سمارټ فون یا ټېبلېټ په کېمرې دا
کوډ سکېن کړئ.

د درملو د لوړ دوز نښانې معلوې کړئ: تاسو ژوند ژغورلی شئ

که تاسو یا تاسو ته نږدې کوم کس د لوړ دوز د ستونزې سره مخ وي، سمدلاسه 911 ته زنگ ووهئ او که امکان وي، نالکسون (چې نارکان هم بلل کېږي) استفاده کړئ. سملاسي درملنه د کوم شخص ژوند ژغورلی شي. د لوړ دوز علايم د يو شخص له خوا د خورل شوي درملو پر اساس مختلف کيدی شي.

د نورو لوړ دوزونو په علايمو کې شامل دي:

- د سينې سخت درد
- دورې
- د سر سخت درد
- روحي اختلال
- زيات اضطراب يا خفگان
- د بدن د عادي تودوخې بدليدل (زيات گرميدل يا يخيدل)
- د پوستکي رنگ بدليدل (دغه شخص کيدی شي شين بخن رنگ ولري که چيرې تنفسي درمل يې استعمال کړي وي يا د زړه د زيات محرک کيدو وروسته سور بخن مخ يا د بدن پوستکی لرلی شي)

د نښه يي موادو د لوړ دوز په نښو کې لاندې موارد شامل دي:

- کوچني، واړه د سترگو تور
- د گوټې د نوکانو او شونډو نيلې يا ارغواني رنگ
- راويښيږي نه يا بدني حرکت نه کوي
- ساه لنډه لنډه اخيستل يا نه اخيستل
- د څه نښتلو يا شنهارې غږونه کول
- د زړه تيز، ورو يا بې واړه درزا يا نبض

د اعتياد د نسخې د لوړ دوز د مخنيوي لپاره په ستراتيژيو کې لاندې موارد شامل دي:

- د اعتياد د نسخې د متبادلو په اړه د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.
- هيڅکله هم خپله د اعتياد نسخه د بل چا سره مه شريکوي.
- د اعتياد نسخه د نورو د لاسرۍ څخه ليرې ساتئ، داسې چې لېدل پرې موجود وي، او سر يې داسې جوښت وي چې ماشوم يې نه شي خلاصولی.
- په نښه توگه ټول نا استعمال شوي او ايکسپاير شوي د اعتياد نسخې لري کړئ. د خپل نا استعمال شوي د اعتياد درمل د منظم راټولو ځای يا د سپارنې پيښې ته ورسوي. نور معلومات ترلاسه کړئ www.useonlyasdirected.org and <https://knowyourscript.org/>.
- ځان خبر ساتئ چې عمومي اعتياد څه دی او د دې له خطرو څخه ځان خبر کړئ: اعتياد، روږدوالی، يا لوړ دوز.
- نور معلومات ترلاسه کړئ www.opidemic.org.

هر شخص لوړ دوز خورلی شي، په ځانگړي توگه هغه کسان چې په لومړي ځل درمل استعمالوي يا هغه کسان چې د درملو د نه استعمالولو د مودې وروسته يې استعمالوي. د لوړ دوز د مخنيوي لپاره اسانې طريقې دا دي:

- په زيان کمونکي فعاليتونو کې ځان بوخت کړئ، لکه د سپرنج د تبادلې خدمات. نور معلومات دلته ترلاسه کړئ utahharmreduction.org/.
- که تاسو درمل استعمالوي، د زيان کمولو اصول مراعت کوئ:
 - درمل يواځې مه استعمالوي.
 - که امکان وي، د درملو د يو ځای کولو څخه ډډه وکړئ ځکه چې په دې سره د لوړ دوز خطر زياتيږي.
 - د فينټانيل ازمويښې پټۍ ترلاسه کړئ او د خپلو درملو د فينټانيل لپاره ازمويښه وکړئ.
 - په کراره.
 - د ځان سره نالکسون ساتئ او د دې د استعمال په طريقه ځان پوه کړئ. دلته نور معلومات ترلاسه کړئ naloxone.utah.gov.



د نشه یي موادو لپاره مرسته او سرچینې ترلاسه کړئ:

2-1-1 ته زنگ ووهئ.

<https://211utah.org>

وگورئ یا د خپل سمارټ فون یا
ټېبلېټ په کېمرې دا کوډ سکېن کړئ.