

خودکشی و مصرف تصادفی بیش از حد دوا ها همچنان مشکل اصلی در یوتا است. با این حال، هیچ کدام از اینها از زمان شروع همه‌گیری کووید-19 افزایش نیافته است*

علیرغم افزایش مشاهده شده در سایر ایالت ها و در سطح ملی،
خودکشی و مصرف بیش از حد دوا ها در یوتا در طول همه گیری
کووید-19 افزایش نیافته است.

یافته های کلیدی

از زمان شروع ویروس همه‌گیری کووید-19، از مارچ 2020 تا 30 جون 2021، هیچ تغییری در تعداد یوتان‌های که بر اثر خودکشی جان خود را از دست دادند، مشاهده نشده است. تعداد یوتان‌های که بر اثر خودکشی جان‌های خود را از دست داده اند همچنان بالا بوده و از سال 2015 تغییر قابل توجهی نداشته است. همچنین هیچ تغییری در تعداد یوتان‌های که در اثر خودکشی جان‌های خود را از دست دادند در هیچ گروه سنی مشاهده نشده است.
ارقام 1 و 2 را ببینید.

مرگ خودکشی

تعداد یوتان‌های که از اول جنوری 2020 تا 28 اگست 2021 برای اقدام به خودکشی غیرکشنده به بخش عاجل مراجعه کردند، تغییر قابل توجهی نداشته است.
رقم 3 را ببینید.

اقدام به خودکشی

تعداد یوتان‌های که به دلیل داشتن افکار خودکشی به بخش عاجل مراجعه کردند بین جنوری 2020 و اگست 2021 تغییر قابل توجهی نداشته است. در گروه‌های سنی، هیچ تغییر آماری معنی‌داری در تعداد یوتان‌های که برای افکار خودکشی به بخش عاجل مراجعه کردند، وجود نداشته است.
ارقام 5 و 6 را ببینید.

افکار خودکشی

تعداد یوتان‌های که با بخش جلوگیری از خودکشی تماس می‌گیرند همچنان در حال افزایش است، روندی که حداقل از ابتدای سال 2019، یک سال قبل از شروع همه‌گیری کووید-19 ایجاد شده است. تعداد افرادی که در سال‌های 2020 و 2021 از SafeUT استفاده کردند با روندهای سال 2019 مطابقت دارد.
رقم 7 را ببینید.

استفاده از خدمات بحران

تعداد یوتان‌های که بر اثر مصرف بیش از حد دوا به طور تصادفی و نامشخص جان‌های خود را از دست داده اند، بین جنوری 2018 و می 2021 تغییر قابل توجهی نداشته است. تعداد مرگ و میر بر اساس گروه سنی از اول جنوری 2018 تا 31 مارچ 2021 تغییر قابل توجهی نداشته است.
ارقام 8 و 9 را ببینید.

مرگ ناشی از مصرف بیش از حد دوا ها

تعداد کلی یوتان‌های که به دلیل مصرف بیش از حد دوا غیر کشنده به بخش عاجل مراجعه کرده اند، بین جنوری 2020 و اگست 2021 تغییر قابل توجهی نداشته است. هیچ تغییری در تعداد افرادی که برای مصرف بیش از حد دوا به بخش عاجل مراجعه کرده اند در هیچ گروه سنی مشاهده نشده است.
ارقام 10 و 11 را ببینید.

مصرف بیش از حد دوا غیر کشنده

* شروع ویروس همه‌گیری کووید-19 در یوتا در مارچ 2020 رخ داد.

نکات کلیدی

تعداد یوتان‌های که بر اثر خودکشی یا مصرف بیش از حد دواها به طور تصادفی جان‌های خود را از دست می‌دهند همچنان بالاست، اما از مارچ 2020، یعنی شروع ویروس در یوتا، هیچ تغییر آماری قابل توجهی در تعداد مرگ و میرها وجود نداشته است.



روندهای مربوط به خودکشی و مصرف بیش از حد دوا در یوتا همیشه از روندهای ملی پیروی نمی‌کند. به عنوان مثال، CDC اخیراً افزایش 51 درصدی اقدام به خودکشی را در بین دختران نوجوان 12 تا 17 ساله بین جنوری تا مارچ 2021 گزارش کرده است (1). در حالی که افزایش در یوتا در میان دختران نوجوان در همان دوره زمانی مشاهده شد، این افزایش از الگوهای معمولی در طول زمستان پیروی می‌کند. تلاش‌های خودکشی که به بخش‌های عاجل در میان دختران نوجوان گزارش شده بود، در ماه‌های بهار و تابستان به شدت - دوباره طبق الگوهای معمولی کاهش یافته است.



پاسخ نوعی به عوامل استرس‌زا و بحران‌های متعدد، انعطاف‌پذیری و بهبودی است که اکثر مردم در آن زندگی می‌کنند و به طور موثر بحران‌ها، مریضی‌های روانی جدی و شرایط بسیار دشوار را مدیریت می‌کنند.



دریافت مراقبت به موقع برای افرادی که نگرانی‌های عاطفی، ذهنی یا مصرف دوا را افزایش می‌دهند بسیار مهم است.



جستجوی کمک حرفه‌ای محفوظ است. بسیاری از ارائه‌دهندگان این توانایی را دارند که با مریضان به صورت مجازی ملاقات کنند و مراکز مراقبت‌های صحتی اقدامات احتیاطی را برای جلوگیری از گسترش کووید-19 انجام می‌دهند.



بخاطر خود یا کسی که به او اهمیت می‌دهید کمک بگیرید:

800-273-TALK (8255)

یا منابع بیشتری را در

liveonutah.org دریافت کنید یا

coronavirus.utah.gov/mental-health

علائم خودکشی را بشناسید: می توانید یک زندگی را نجات دهید

پیامدهای درازمدت این همه‌گیری بر سلامت روانی، خودکشی و سوء مصرف دوا به وقت نیاز دارد. این گزارش به طور کامل وسعت تأثیر بر یوتان ها را نشان نمی دهد: بسیاری از آنها با ناامنی مالی، از دست دادن شغل، بی ثباتی مسکن، چالش های مربوط به مکتب، مشکلات در ارتباط با خانواده و دوستان، و نگرانی های صحنی مرتبط با ویروس و غیره مواجه شده اند.

ما در برابر شرایط سخت اطراف خود ناتوان نیستیم. علائم هشدار دهنده خودکشی را بشناسید:

- صحبت از خودکشی یا مرگ
- افزایش مصرف مواد مخدر از جمله الکل و دوا ها
- کناره گیری یا گوشه گیری از دوستان و خانواده
- تغییرات غیر منتظره و غیر قابل توضیح در خواب، اشتها، خلق و خو یا فعالیت های روزانه
- بخشیدن اموال با ارزش
- جستجوی وسایل کشنده (اسلحه گرم، دوا)، یا جستجوی روش های آنلاین خودکشی
- تحریک پذیری یا عصبانیت در بیشتر اوقات
- شروع افسردگی یا اضطراب یا تغییر در اختلالات شناخته شده سلامت روانی
- با وجود این روزهای سخت، امید وجود دارد. همه ما فرصت های داریم که برای جلوگیری از مرگ های خودکشی اقدام کنیم.



**در مورد روش های
پیشگیری از خودکشی
بیشتر بدانید:**

از liveonutah.org دیدن کنید یا این
کد را با کمره تلفون هوشمند یا
تبلت خود اسکن کنید.

علائم سوء مصرف دوا را بشناسید: می توانید یک زندگی را نجات دهید

اگر شما یا یکی از نزدیکانتان مصرف بیش از حد دوا را تجربه کردید، فوراً با 911 تماس بگیرید و در صورت امکان، نالوکسان (در غیر این صورت به نام نارکان) تجویز کنید. درمان فوری می تواند جان یک نفر را نجات دهد. علائم مصرف بیش از حد دوا ممکن است بر اساس دوائی که فرد مصرف کرده است متفاوت باشد.

علائم مصرف بیش از حد دوا افیونی عبارتند از:

- مردمک های کوچک و دقیق
- ناخن و لب به رنگ آبی یا کبود
- بیدار نمی شود یا بدنش سست می شود
- تنفس کم عمق یا متوقف شده است
- صداهای غرغر یا خفگی
- ضربان قلب سریع، کند یا نامنظم

علائم دیگر مصرف بیش از حد دوا عبارتند از:

- درد شدید قفسه سینه
- تشنج عضلانی
- سردرد شدید
- سرسامی
- بی قراری یا اضطراب شدید
- پائین آمدن حرارت طبیعی بدن (احساس بسیار گرم یا بسیار سرد)
- تغییر رنگ پوست (اگر از دوا های ضد تنفسی استفاده شده باشد یا بعد از تحریک بیش از حد قلبی عروقی، روی یا رنگ پوست سرخ یا برافروخته داشته باشد، ممکن است پوستش مایل به آبی باشد)

هر کسی می تواند بیش از حد مصرف کند، به خصوص افرادی که برای اولین بار از دوا استفاده می کنند یا پس از مدتی مصرف نکردن دوا آنرا مصرف می کنند. راهکارهای ساده برای پیشگیری از مصرف بیش از حد دوا عبارتند از:

- در فعالیت های کاهش ضرر مانند خدمات تبدیلی سرنج شرکت کنید. معلومات بیشتر از utahharmreduction.org دریافت کنید.
- اگر از دوا استفاده می کنید، اصول کاهش آسیب را دنبال کنید:
 - از دوا ها به تنهایی استفاده نکنید.
 - در صورت امکان، از مخلوط کردن دوا ها خودداری کنید زیرا این امر خطر مصرف بیش از حد را افزایش می دهد.
 - فیته تست فنتانیل را تهیه کنید ودوا های خود را برای فنتانیل تست کنید.
 - به آهستگی بروید.
 - نالوکسان را با خود همراه داشته باشید و بدانید که چگونه از آن استفاده کنید. معلومات بیشتر در naloxone.utah.gov دریافت کنید.

استراتژی های خاص برای پیشگیری از مصرف بیش از حد تجویزی مواد افیونی عبارتند از:

- با داکتر خود در مورد جایگزین های اپیوئید های با نسخه صحبت کنید.
- هرگز اپیوئیدهای تجویزی خود را با کسی به اشتراک نگذارید.
- مواد افیونی تجویزی را دور از دسترس، با برچسب چسبانده و درپوش مقاوم در برابر اطفال محکم نگهداری کنید.
- تمام اپیوئیدهای تجویز نشده و تاریخ مصرف گذشته را به درستی دور بیندازید. اپیوئیدهای استفاده نشده خود را به محل جمع آوری یا جای مخصوص ببرید. معلومات بیشتر از www.useonlyasdirected.org و https://knowyourscript.org بدست بیاورید.
- بدانید که مواد افیونی رایج و خطرات آن چیست: وابستگی، اعتیاد، یا مصرف بیش از حد.
- معلومات بیشتر از www.opidemic.org بگیرید.



برای گرفتن کمک و منابع برای مصرف مواد مخدر:

با 2-1-1 به تماس شوید. از
<https://211utah.org>
دیدن کنید یا این کد را با کمره تلفون
هوشمند یا تبلت خود اسکن کنید.