

危机支持



心理健康支持： 自杀预防

我们都会在不同时期感受到各种担忧和困扰。许多人会怀疑自己是否存在心理健康问题，而有些人害怕寻求帮助。以下就是您应该了解的内容。

人们可能会感到悲伤或喜悦、焦虑、抑郁、不知所措、恐惧、迷茫或健忘。人际关系可能会出现困难。工作似乎比以前更难。感觉不对劲。生活如同一场斗争。如果种种感觉或症状已经影响到您的生活, 请考虑寻求帮助。精神疾病可以成功治愈。



加深对自杀的认知?

明白产生自残的想法或渴望逃避精神痛苦并非性格缺陷。然而, 为了改善您的感觉, 您必须承认自己需要帮助并向他人求助。

了解有些情况或条件可能会增加您自杀的风险。其中包括吸毒和酗酒、抑郁、家族自杀史或近期朋友自杀或离世。

务必注意自己的感受并寻求帮助。身边会有关心您的人, 并乐意有机会提供帮助。自杀念头通常是一种可治愈疾病的严重症状。应对自杀想法的关键在于对潜在疾病展开治疗。



上提供了各种资源可供您和亲朋好友使用

在您最需要的时候, 我们的危机支持中心可提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域, 包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为处于危机中的青少年提供支持等。



求助方式

- **精神科医生或其他心理健康护理专业人士**是不错的选择。自杀念头需要加以认真对待和仔细评估。如果您正在接受治疗并有轻生的念头，则应立即致电您的医生或治疗师。
- **自杀热线是另一个求助对象**。全天候服务，提供了一种快捷方式，只需打个电话即可联系到关心您的人。热线最大的优点之一就是可以匿名；没有人需要知道您是谁或任何其他身份识别信息。
- **如果觉得网上求助更适合自己，则可在网上寻求帮助**，但务必仔细选择网站。尽管有些网站可能会长期为您提供出色的支持，但有些自杀公告板的流量极小，您的需求可能无法得到快速响应。
- **神职人员、家人和朋友**均为不错的支持系统，尤其是您足够信任的知己。尤其是朋友和家人在与您的关系中存在着情感投入，如果您成功结束了自己的生命，他们会失去很多。在您需要的时候，尽管向他们求助。



您可采取的步骤

- **安全地存放药物**让朋友或家人保管药物，从而在企图自杀时无法使用
- **确保热线的电话号码**可随时接通，确保心理健康专业人士可随时联系。
- **留意自己的情绪和感受**，当心又回到自残的念头挥之不去的状态。练习自我观察，意识到自己什么时候需要支持以及通过何种方式寻求支持。
- **从家中杜绝枪支或其他致命的伤害手段**，从而避免身边存在能够轻易结束生命的手段。



如果您有伤害自己或他人的想法 — 或者您知道有人怀有此类想法 — 请立即寻求帮助。如果您或您认识的人面临迫在眉睫的危险, 请拨打**120** — 或前往最近的急诊室。如需联系训练有素的危机咨询师, 请拨打988自杀与危机生命专线(以前被称为全国自杀预防生命专线), 号码为**988**或**1-800-273-TALK** (1-800-273-8255)。您也可发送短信至**988**或通过988.lifeline.org聊天。该生命专线提供全天候免费、保密的支持。*



真真实实的人。真真实实的生活。真正的解决办法。

如需获取特定的福利信息, 请访问 [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) 并使用您的公司接入代码登录:



如需获取支持, 请致电

您的Optum福利可提供来自接受过专业训练的心理健康专家的支持, 以帮助那些不知所措、抑郁或寻求答案的人。

请致电或发送短信至988联系988自杀与危机生命专线。希望始终在。



在您需要时提供危机支持

请访问optumeap.com/criticalsupportcenter获取更多危机支持资源和信息。



如果您有伤害自己或他人的想法 — 或者您知道有人怀有此类想法 — 请立即寻求帮助。如果您或您认识的人面临迫在眉睫的危险, 请拨打 911 或前往最近的急诊室。如需联系训练有素的危机咨询师, 请拨打988自杀与危机生命专线(以前被称为全国自杀预防生命专线), 号码为988或1-800-273-TALK (1-800-273-8255)。您也可发送短信至988或通过988.lifeline.org聊天。该生命专线提供全天候免费、保密的支持。*

*该生命专线以英语和西班牙语提供实时危机中心电话服务, 并采用语言专线解决方案为拨打988的人士提供超过250种语言的翻译服务。

孕妇、缺乏运动的人士或关节炎、糖尿病或心脏病患者, 在开始运动方案或增加活动量之前请先咨询医生。医生可以告诉您安全的活动类型和活动量。

此计划不应用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况, 请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时, 请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突, 如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务(例如雇主或健保计划)的任何实体采取法律行动, 便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体, 并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC