

תמיכה במצבים קריטיים



תמיכה נפשית מניעת התאבדויות

[אירוע הניתן להתאמה אישית]

כולנו דואגים ונאבקים ברגשות בזמנים שונים. אנשים רבים תוהים אם יש להם בעיות נפשיות וחלקם חוששים לקבל עזרה. הנה מה שאתם צריכים לדעת.



ניתן למצוא מגוון של משאבים זמינים עבורך ועבור האנשים הקרובים אליך באתר

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כשאתם זקוקים להם ביותר. יש לנו מגוון רחב של משאבים בתחומים שונים, לרבות בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר ועוד.

אתם עלולים להרגיש עצובים או במצב רוח מרומם, חרדים, מדוכאים, המומים, חוששים, מבולבלים או שכחנים. מערכות יחסים עלולות להפוך למסובכות. העבודה נראית קשה יותר ממה שהייתה פעם. משהו אינו מרגיש נכון. החיים עלולים להיות שוחקים. אם תחושות או תסמינים אלה משפיעים על חייכם, שקלו לקבל עזרה. ניתן לטפל בהצלחה בבעיות נפשיות.

איך לקבל פרספקטיבה על התאבדות?



יש להבין שמחשבות על פגיעה עצמית או רצון לברוח מבעיות אינם מעידים על פגם באופי שלכם. עם זאת, על מנת שתוכלו להרגיש טוב יותר, עליכם להכיר בכך שאתם זקוקים לעזרה ולפנות למישהו.

דעו שיש נסיבות או מצבים שעלולים להגביר את הסיכון שלכם להתאבדות. הם כוללים שימוש בסמים ואלכוהול, דיכאון, היסטוריה משפחתית של התאבדות, או התאבדות או מוות של חבר שאירעו לאחרונה.

הקפידו לשים לב לרגשות שלכם ולבקש עזרה. ישנם אנשים מסביבכם שאכפת להם והם ישמחו על ההזדמנות לעזור. מחשבות אובדניות הן בדרך כלל סימפטום רציני של בעיה הניתנת לטיפול. המפתח להתמודדות עם חשיבה אובדנית הוא טיפול במחלת הרקע.

דרכים לבקשת עזרה



- **פסיכיאטר או איש מקצוע אחר בתחום בריאות הנפש** הם בחירה מצוינת. יש להתייחס ברצינות למחשבות אובדניות ולהעריך אותן בזהירות. אם אתם בטיפול ומרגישים אובדניים, עליכם להתקשר לרופא או למטפל שלכם מיד.
- **מוקדי חירום להתאבדות הם מקור נוסף לעזרה עבורכם.** הם זמינים 24 שעות ביום, 7 ימים בשבוע, והם אמצעי מהיר להגיע למישהו שאכפת לו בזמן הדרוש לבצע שיחת טלפון. אחד היתרונות הגדולים ביותר של המוקדים הללו הוא שהם מאפשרים לשמור על אנונימיות; אף אחד לא צריך לדעת מי אתם או כל מידע מזהה אחר.
- **אם זה יותר נוח לכם, חפשו עזרה באינטרנט,** אך בחרו את האתר בקפידה. חלק מהאתרים למניעת התאבדות זוכים לתנועה מועטה וייתכן שלא יגיבו במהירות רבה לצרכים שלכם, אם כי אתרים מסוימים עשויים להיות מצוינים בתמיכה בכם לאורך זמן.
- **אנשי דת, בני משפחה וחברים** יכולים להוות מערכות תמיכה טובות, במיוחד כאלה שעליהם אתם סומכים מספיק כדי לבטוח בהם. לחברים ולבני משפחה בפרט יש השקעה רגשית ביחסיהם אתכם, ויש להם הרבה מה להפסיד אם תצליחו לסיים את החיים שלכם. אפשרו להם להיות שם בשבילכם כשאתם צריכים.

פעולות שבהן ניתן לנקוט



- **אחסנו תרופות במקום בטוח** על ידי כך שתבקשו מחבר או בן משפחה להחזיק בהן, כך שלא ניתן יהיה להשתמש בהן בניסיון התאבדות.
- **שמרו מספרי טלפון של מוקדי טלפון** ושל אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש באופן שיהיו נגישים בקלות.
- **שימו לב למצבי הרוח ולתחושות שלכם** והיו עירניים למחשבות חוזרות מתמשכות של פגיעה עצמית. תרגלו התבוננות עצמית והבינו מתי אתם זקוקים לתמיכה והיכן אתם יכולים למצוא אותה.
- **הוציאו כלי נשק או אמצעי אחר לפגיעה קטלנית מהבית שלכם,** כך שהאמצעים לשים קץ לחייהם לא יהיו בהישג ידכם.

אנשים אמיתיים. חיים אמיתיים. פתרונות אמיתיים.

כדי לגלות מידע אודות הטבות ספציפיות, בקרו באתר **LiveWell.Optum.com** והיכנסו בעזרת קוד הגישה של החברה שלכם:

התקשרו לקבלת תמיכה בטלפון במספר

הטבת ה-Optum שלכם מציעה תמיכה ממומחים לבריאות הנפש שעברו הכשרה מיוחדת כדי לעזור לכל מי שמוצף, מדוכא או מחפש תשובות.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת **optumeap.com/criticalsupportcenter** לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.

Optum

אם את בהריון, לא פעילה פיזית או סובלת ממצב בריאותי כמו דלקת פרקים, סוכרת או מחלת לב, בדקי/ עם הרופא/ה שלך לפני תחילת תוכנית אימונים או הגדלת רמת הפעילות שלך. הרופא/ה יוכל/תוכל לומר לך אילו סוגים וכמויות של פעילויות בטוחים עבורך.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc, בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.