

Sostegno **essenziale**



Supporto per la salute mentale: prevenzione dei suicidi

A tutti noi capita di preoccuparci e avere difficoltà a gestire le emozioni. Molte persone si chiedono se hanno problemi di salute mentale e alcune hanno paura di chiedere aiuto.

Ecco cosa devi sapere.

Potrebbero sentirsi tristi o euforiche, ansiose, depresse, sopraffatte, spaventate, disorientate o distratte. I rapporti interpersonali possono diventare difficili. Il lavoro sembra più duro di prima. Sembra che ci sia qualcosa di sbagliato. La vita potrebbe diventare una battaglia. Se ci sono emozioni o sintomi che incidono sulla tua vita, rifletti sulla possibilità di chiedere aiuto. Esistono trattamenti efficaci per le malattie mentali.



Ora hai una visione più ampia del tema del suicidio?

Non è un difetto del carattere avere pensieri di autolesionismo o il desiderio di sfuggire all'angoscia. Tuttavia, per sentirsi meglio è necessario riconoscere di avere bisogno di aiuto e rivolgersi a qualcuno.

Ci sono alcune circostanze o condizioni che possono aumentare il rischio di suicidio. Tra esse vi sono l'uso di droghe e alcol, la depressione, una storia familiare di suicidio o il suicidio o la morte recente di un amico.

Cerca di prestare attenzione a quello che senti e chiedi aiuto. Ci sono persone che tengono a te e che sarebbero contente di avere la possibilità di aiutarti. I pensieri suicidi, di solito, sono un sintomo grave di una malattia trattabile. Per gestire i pensieri suicidi è fondamentale procedere al trattamento della malattia sottostante.



Ci sono molte risorse disponibili per te e i tuoi cari su

Il nostro centro di sostegno essenziale offre risorse e informazioni per fornirti un supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Troverai varie aree tematiche, tra cui: salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, lutto e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e molto altro.



Come chiedere aiuto

- **Rivolgersi a uno psichiatra o a uno specialista in salute mentale** è un'ottima scelta. Bisogna prendere sul serio i pensieri suicidi e valutarli con attenzione. Se sei in cura e hai pensieri suicidi, ti consigliamo di chiamare immediatamente il medico o il terapeuta.
- **Le linee dedicate per la prevenzione dei suicidi sono un'altra fonte di assistenza che può esserti utile.** Disponibili tutti i giorni 24 ore su 24, sono un metodo rapido per parlare con qualcuno su cui poter contare con la velocità di una telefonata. Uno dei maggiori vantaggi delle linee dedicate è che consentono di rimanere nell'anonimato: nessuno ha bisogno di sapere chi sei né di conoscere altre informazioni che permettano di identificarti.
- **Cerca aiuto online se ti senti più a tuo agio,** ma scegli attentamente il sito. Alcuni portali dedicati ai suicidi hanno poco traffico e potrebbero non rispondere molto rapidamente alle richieste, anche se alcuni siti potrebbero essere ottimi per ricevere sostegno nel tempo.
- **Le figure religiose, i familiari e gli amici** possono essere una buona soluzione per chiedere supporto, soprattutto coloro di cui ti fidi abbastanza da poterti confidare. Amici e familiari in particolare hanno investito emotivamente nel rapporto con te e avrebbero molto da perdere se ti togliessi la vita. Consenti loro di stare al tuo fianco quando ne hai bisogno.



Che cosa puoi fare

- **Conserva i farmaci in un luogo sicuro** chiedendo a un amico o a un familiare di tenerli per te, in modo che non possano essere usati durante un tentativo di suicidio
- **Conserva i numeri di telefono delle linee dedicate** e degli specialisti in salute mentale in luoghi facilmente accessibili.
- **Presta attenzione ai tuoi stati d'animo e alle tue emozioni** e stai all'erta riguardo alla ricomparsa di pensieri ricorrenti di autolesionismo. Pratica l'auto-osservazione e cerca di capire quando hai bisogno di sostegno e dove trovarlo.
- **Non tenere in casa armi da fuoco o altri strumenti che possono causare lesioni letali** per non avere a portata di mano mezzi per toglierti la vita.



Se stai pensando di fare del male a te o ad altri (oppure se conosci qualcuno cha ha questi pensieri) chiedi subito aiuto. Se tu o qualcuno che conosci siete in pericolo, chiama il **112** o recati al pronto soccorso più vicino. La linea di ascolto fornisce supporto gratuito e riservato tutti i giorni 24 ore su 24.*



Persone vere. Vita vera. Soluzioni vere.

Per avere informazioni specifiche sui benefit, visita [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) e accedi con il tuo codice di accesso aziendale:



Per assistenza, chiama il numero

Il benefit Optum prevede il supporto di specialisti della salute mentale appositamente formati per aiutare chi si sente sopraffatto, depresso o è alla ricerca di risposte.

Chiama il 112. C'è speranza.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



Se stai pensando di fare del male a te o ad altri (oppure se conosci qualcuno cha ha questi pensieri) chiedi subito aiuto. Se tu o qualcuno che conosci siete in pericolo, chiama il 112 o recati al pronto soccorso più vicino. Per contattare un consulente specializzato nella gestione delle crisi, chiama la linea di ascolto 988 per i suicidi e le crisi (Suicide & Crisis Lifeline, precedentemente nota come National Suicide Prevention Lifeline) al numero 988 o 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Puoi anche inviare un messaggio al 988 o chattare su [988.lifeline.org](https://www.988.lifeline.org). La linea di ascolto fornisce supporto gratuito e riservato tutti i giorni 24 ore su 24.*

*La linea di ascolto fornisce servizi telefonici per la gestione delle crisi in tempo reale in inglese e spagnolo e utilizza Language Line Solutions per fornire servizi di traduzione in più di altre 250 lingue per le persone che chiamano il 988.

*Se sei incinta, conduci una vita sedentaria o hai un problema di salute come l'artrite, il diabete o una malattia cardiaca, consulta il medico prima di iniziare un programma di allenamento o aumentare il livello di attività fisica. Sarà lui a dirti quali sono le attività più adatte a te e con quale frequenza svolgerle.

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC