

緊急時サポート



メンタルヘルスのサポート： 自殺防止

[カスタマイズ可能なイベント]

私たちは皆、さまざまな時期に悩み、葛藤するものです。多くの方は、自分にメンタルヘルスの問題があるのではないかと考えており、助けを求めることを恐れている人もいます。ここで、知っておいていただきたいことをご紹介します。

悲しんだり高揚したり、不安になったり、落ち込んだり、圧倒されたり、恐れたり、混乱したり、物忘れをしたりすることが増えていませんか？人間関係が難しくなったり、仕事が昔より大変になったような気がしたり。何かがおかしい気がします。人生は苦難の連続かもしれません。感情や症状が自分の生活に影響を及ぼしている場合は、助けを求めることを検討してください。精神疾患は治療で改善できます。



自殺について理解する

自傷行為や精神的苦痛から逃れたいという考えを持つことは、性格上の欠陥ではないことを理解してください。それでも、気持ちを楽にするためにはサポートが必要であることを認め、誰かに助けを求めなくてはなりません。

自殺のリスクを高めるような状況や条件があることを知っておいてください。それらには、薬物やアルコールの使用、うつ病、家族の自殺歴、または最近の友人の自殺や死などが含まれます。

自分の感情に注意を払い、助けを求めるようにしましょう。あなたの周りには、気にかけてくれている人たちがいて、喜んで手助けしてくれるはずですよ。自殺念慮は、通常、治療可能な病気の深刻な症状です。自殺念慮に対処するために重要なのは、根底にある病気を治療することです。



には、あなたや大切な人が利用できるさまざまなリソースがあります。

当社のクリティカルサポートセンターは、あなたが必要なときに必要な情報を提供します。メンタルヘルス、衝撃的な出来事、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年のサポートなど、さまざまなトピックが用意されています。



助けを求める方法

- **精神科医またはその他のメンタルヘルスケアの専門家は優れた選択です。**自殺念慮は真剣に受け止め、慎重に評価する必要があります。治療中に自殺念慮を感じたら、すぐに医師かセラピストに連絡してください。
- **自殺ホットラインもあなたの助けになります。**毎日24時間利用可能で、電話をかけるだけですぐに話を聞いてくれる人に連絡を取ることができます。ホットラインの最大の利点は、匿名性が保たれることです。あなたが誰であるか、またはその他のあなたを識別できる情報を誰も知る必要がありません。
- **オンラインの方が抵抗が少ないと感じる場合は、オンラインでサポートを探してください。**ですが、ウェブサイトは慎重に選んでください。自殺念慮に対応する掲示板の中には、アクセス数が少なく、あまり迅速に対応してくれないサイトもありますが、長期的にサポートしてくれる優秀なサイトもあります。
- **聖職者、家族、友人は、あなたが打ち明けるのに十分信頼できる相手であれば特に、優れた支援体制となるでしょう。**中でも友人や家族はあなたとの関係に思い入れがあり、あなたが命を絶ってしまった場合、失うものはわかり知れません。必要なときに必要なだけ、そばにいてもらいましょう。



対策

- **医薬品は安全に保管しましょう。**友人や家族に頼んで、医薬品を自殺の試みに使わないように保管してもらいましょう。
- **ホットラインの電話番号はすぐ手の届くところに置いて、メンタルヘルスの専門家に簡単に連絡を取れるようにしましょう。**
- **自分の気分や感情に注意を払い、自傷行為のことばかり考えていないか注意しましょう。**自己観察を行い、どのような時にサポートが必要なのか、どこでサポートが受けられるのかを把握しておきましょう。
- **銃器やその他の致命的な傷害を与える手段を自宅から排除することで、自分の命を絶つ手段が簡単に手に入らないようにしましょう。**



現実の人間。現実の暮らし。現実の解決策。

福利厚生に関する具体的な情報にアクセスするには、**LiveWell.Optum.com**にアクセスし、勤務先のアクセスコード「」でログインしてください。



電話でのサポート：

Optumの福利厚生プログラムは、特別な訓練を受けたメンタルヘルスの専門家によるサポートを提供し、精神的に圧倒されたり、落ち込んだり、答えを探している人を支援します。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、**optumeap.com/criticalsupportcenter**をご覧ください。

Optum

妊娠中の方、身体を動かしていない方、または関節炎、糖尿病、心臓疾患などをお持ちの方は、エクササイズプログラムを始めたり運動のレベルを増やす前に、かかりつけの医師に相談して、ご自分にとって安全な運動の種類や運動量について説明を受けましょう。

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC