

# 위기 지원



## 정신 건강 지원: 자살 예방

우리 모두 감정에 대해 걱정하고 힘들어할 때가 있습니다. 많은 사람들이 자신에게 정신 건강 문제가 있는지 궁금해하고 일부는 도움을 받는 것을 두려워합니다. 여기 귀하가 알아야 할 것이 있습니다.

슬프거나 신나거나 불안하거나 우울하거나 압도되거나 두렵거나 방향성을 잃거나 건망증을 느낄 수 있습니다. 관계가 어려워질 수 있습니다. 일이 예전보다 더 힘들게 느껴질 수 있습니다. 뭔가 잘못된 느낌입니다. 인생이 고난인 것 같습니다. 감정이나 증상이 삶에 영향을 미치고 있다면 도움을 받는 것을 고려하십시오. 정신 질환은 성공적으로 치료될 수 있습니다.



## 자살에 대해 이해하기

자해를 생각하거나 정신적 괴로움에서 벗어나고 싶은 마음이 성격상의 결함이 아님을 이해하십시오. 하지만 기분이 나아지려면 도움이 필요하다는 사실을 인정하고 누군가에게 손을 내밀어야 합니다.

자살 위험을 증가시킬 수 있는 상황이나 상태가 있음을 인지하십시오. 여기에는 약물 및 알코올 사용, 우울증, 자살 가족력 또는 최근 친구의 자살이나 사망이 포함됩니다.

자신의 감정에 주의를 기울이고 도움을 청하십시오. 주변에는 도움을 줄 수 있는 기회를 기다리며 여러분에게 관심을 갖는 사람들이 있습니다. 자살 생각은 일반적으로 치료 가능한 질병의 심각한 증상입니다. 자살 생각을 다루는 열쇠는 근본적인 질병을 치료하는 것입니다.



에서 자신과 사랑하는 사람들이 이용할 수 있는 다양한 자료를 찾을 수 있습니다.

위기 지원 센터는 가장 필요한 시기에 정서적 지원 자료와 정보를 제공합니다. 정신 건강, 외상적 사건, 자연재해, 슬픔과 상실, 위기에 처한 청소년 지원 등 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



## 도움을 구하는 방법

- **정신과 의사 또는 기타 정신 건강 관리 전문가가** 탁월한 선택입니다. 자살 생각은 진지하게 받아들이고 신중하게 평가되어야 합니다. 치료 중에 자살 충동을 느끼면 즉시 의사나 치료사에게 연락해야 합니다.
- **자살 상담전화는 또 다른 도움의 손길입니다.** 매일 24시간 언제든지 이용 가능하며 도움을 줄 수 있는 사람에게 빠르게 연락할 수 있는 수단을 제공합니다. 상담전화의 가장 큰 장점 중 하나는 익명을 유지할 수 있다는 점입니다. 아무도 여러분이 누구인지 알지 못하며 기타 식별 정보도 묻지 않습니다.
- **더 편한 경우 온라인에서 도움을 구하십시오.** 그러나 사이트를 신중하게 선택해야 합니다. 일부 사이트는 시간이 지남에 따라 훌륭한 지원을 제공할 수도 있지만, 일부 자살 게시판은 트래픽이 적고 사용자의 요구에 매우 빠르게 응답하지 않을 수 있습니다.
- **성직자, 가족, 친구**는 좋은 지원자가 될 수 있으며 특히 비밀을 털어놓을 수 있을 만큼 신뢰할 수 있는 사람이 좋습니다. 특히 친구와 가족은 여러분과의 관계에 감정적으로 깊이 연결되어 있고 여러분이 자살하게 되면 많은 것을 잃게 됩니다. 필요할 때 그들이 여러분을 도와줄 수 있도록 허용하십시오.



## 스스로 취할 수 있는 조치들

- **의약품을 안전하게 보관합니다.** 자살 시도에 이용되지 않도록 친구나 가족에게 보관해 달라고 부탁하십시오.
- **상담전화 번호를 알아두고** 정신 건강 전문가에게 쉽게 접근할 수 있도록 합니다.
- **기분과 감정에 주의를 기울이고** 자해에 대한 생각을 지속적으로 되풀이하는 것을 경계합니다. 자기 관찰을 연습하고 지원이 필요한 시기가 언제인지, 그리고 어디서 지원을 찾을 수 있는지 알아둡니다.
- **총기나 기타 치명상을 입히는 수단을 없애으로써** 삶을 끝낼 수단이 집안에 가까이 있게 하지 않습니다.



자신이나 다른 사람을 해칠 생각이 있거나 그러한 생각을 하는 사람을 알고 있다면 즉시 도움을 구하십시오. 여러분 또는 여러분의 지인이 즉각적인 위험에 처한 경우 **119**에 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 훈련된 위기 상담사에게 연락하려면 988 자살 및 위기 생명 회선(이전에는 국립 자살 예방 생명 회선으로 불림)에 **988** 또는 **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255)번으로 전화하십시오. **988**로 문자를 보내거나 988.lifeline.org에서 채팅을 할 수도 있습니다. 생명 회선은 연중무휴 무료로 제공되며 비밀을 보장합니다.\*



### 현실의 사람들. 현실의 삶. 현실적인 해결책.

특정 혜택 정보에 액세스하려면 **LiveWell.Optum.com**에 방문하여 회사 액세스 코드 [ ]로 로그인하십시오.



### 지원 요청:

Optum 혜택은 힘들거나 우울하거나 답을 찾고 있는 사람을 돕기 위해 특별히 훈련된 정신 건강 전문가의 지원을 제공합니다.

**1393으로 전화하여** 1393 자살예방센터에 연락하십시오. 희망이 있습니다.



### 필요할 때 위기 지원 받기

**optumeap.com/criticalsupportcenter**에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴보십시오.



자신이나 다른 사람을 해칠 생각이 있거나 그러한 생각을 하는 사람을 알고 있다면 즉시 도움을 구하십시오. 여러분 또는 여러분의 지인이 즉각적인 위험에 처한 경우 119에 전화하거나 또는 가장 가까운 응급실로 가십시오. 훈련된 위기 상담사에게 연락하려면 988 자살 및 위기 생명 회선(이전에는 국립 자살 예방 생명 회선으로 불림)에 988 또는 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)번으로 전화하십시오. 988로 문자를 보내거나 988.lifeline.org에서 채팅을 할 수도 있습니다. 생명 회선은 연중무휴 무료로 제공되며 비밀을 보장합니다.\*

\*생명 회선은 영어와 스페인어로 실시간 위기 센터 전화 서비스를 제공하며 Language Line Solutions를 사용하여 988에 전화하는 사람들을 위해 250개 이상의 추가 언어로 번역 서비스를 제공합니다.

임신 중이거나 신체 활동이 없거나 관절염, 당뇨병 또는 심장병과 같은 건강 상태가 있는 경우 운동 프로그램을 시작하거나 활동 수준을 높이기 전에 의사와 상의하십시오. 의사는 여러분에게 안전한 활동 유형 및 활동량에 대해 알려드릴 수 있습니다.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 **119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오**. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 치료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.