

# Sokongan **Kritikal**



## **Sokongan kesehatan mental: pencegahan bunuh diri**

[Peristiwa yang Boleh Disesuaikan]

Kita semua bimbang dan bergelut dengan perasaan pada masa yang berlainan. Kebanyakan orang tertanya-tanya sama ada mereka mempunyai masalah kesehatan mental dan sesetengah orang takut untuk mendapatkan bantuan.

Ini perkara yang patut anda tahu.

Mereka mungkin berasa sedih atau gembira, cemas, tertekan, terharu, takut, keliru atau pelupa. Perhubungan mungkin menjadi sukar. Kerja kelihatan lebih susah daripada kebiasaan. Ada sesuatu yang terasa tidak kena. Bergelut untuk hidup. Jika perasaan atau gejala menjejaskan kehidupan anda, pertimbangkan untuk mendapatkan bantuan. Penyakit mental boleh dirawat sepenuhnya.



## Mendapat perspektif tentang bunuh diri?

Fahami bahawa mempunyai pemikiran untuk mencederakan diri sendiri atau keinginan untuk melarikan diri daripada penderitaan mental bukanlah satu kelemahan watak. Namun anda mesti mengakui bahawa anda memerlukan bantuan dan menghubungi seseorang agar anda berasa lebih baik.

Ketahui bahawa terdapat beberapa keadaan yang boleh meningkatkan risiko anda untuk membunuh diri. Ini termasuk penggunaan dadah dan alkohol, kemurungan, sejarah keluarga yang membunuh diri, atau kejadian rakan membunuh diri atau kematian rakan baru-baru ini.

Pastikan anda memberikan perhatian kepada perasaan anda dan mendapatkan bantuan. Ada orang di sekeliling anda yang mengambil berat dan mengalu-alukan peluang untuk membantu anda. Fikiran untuk membunuh diri biasanya merupakan gejala serius penyakit yang boleh dirawat. Kunci untuk menangani pemikiran membunuh diri ialah rawatan penyakit yang mendasari.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk diri anda dan orang tersayang di

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda amat memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa trauma, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, menyokong remaja dalam krisis dan banyak lagi.



## Cara untuk mendapatkan bantuan

- **Pakar psikiatri atau profesional penjagaan kesihatan mental lain** merupakan pilihan yang sangat baik. Pemikiran membunuh diri perlu dipandang serius dan dinilai dengan teliti. Jika anda sedang dalam rawatan dan terasa ingin membunuh diri, anda harus segera menghubungi doktor atau ahli terapi anda.
- **Talian Penting Bunuh Diri merupakan satu lagi sumber bantuan untuk anda.** Tersedia 24/7, mereka menawarkan cara cepat untuk menghubungi seseorang yang prihatin terhadap masa yang diperlukan untuk membuat panggilan telefon. Salah satu kelebihan terbesar talian penting ialah talian ini membenarkan anda kekal tanpa nama; tiada sesiapa yang perlu mengetahui identiti anda atau sebarang maklumat pengenalan lain.
- **Dapatkan bantuan dalam talian jika ini lebih selesa bagi anda,** tetapi pilih tapak dengan berhati-hati. Sesetengah papan buletin bunuh diri mempunyai sedikit trafik dan mungkin tidak bertindak balas dengan cepat terhadap keperluan anda, walaupun sesetengah tapak mungkin cemerlang dalam menyokong anda dari semasa ke semasa.
- **Ahli agama, ahli keluarga dan rakan-rakan** boleh menjadi sistem sokongan yang baik, terutamanya individu yang anda cukup percaya untuk menceritakan masalah. Rakan dan ahli keluarga khususnya, mempunyai pelaburan emosi dalam hubungan mereka dengan anda dan akan sedih atas kehilangan jika anda berjaya mengambil nyawa anda sendiri. Benarkan mereka memberikan sokongan apabila anda memerlukannya.



## Langkah-langkah yang boleh anda ambil

- **Simpan ubat-ubatan dengan selamat** dengan meminta rakan atau ahli keluarga untuk menyimpannya, agar tidak boleh digunakan dalam percubaan membunuh diri
- **Simpan nombor telefon talian penting** dan profesional kesihatan mental yang mudah dicapai.
- **Perhatikan mood dan perasaan anda** serta berjaga-jaga daripada kembali kepada pemikiran mencederakan diri sendiri secara berterusan. Amalkan pemerhatian diri dan kenal pasti waktu anda memerlukan sokongan dan tempat anda boleh mendapatkan sokongan.
- **Singkirkan senjata api atau cara lain yang menyebabkan kecederaan maut** dari rumah anda, jadi cara untuk menamatkan hidup anda tiada.



## Orang sebenar. Kehidupan sebenar. Penyelesaian sebenar.

Untuk mengakses maklumat manfaat khusus, lawati **LiveWell.Optum.com** dan log masuk menggunakan kod akses syarikat anda:



## Hubungi untuk Mendapatkan Sokongan

Manfaat Optum anda menawarkan sokongan daripada pakar kesihatan mental yang terlatih khas untuk membantu sesiapa sahaja yang terbeban, tertekan atau sedang mencari jawapan.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati **optumeap.com/criticalsupportcenter** untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

# Optum

Jika anda hamil, tidak aktif secara fizikal atau mempunyai keadaan kesihatan seperti artritis, diabetes atau penyakit jantung, periksa dengan doktor anda sebelum memulakan program senaman atau meningkatkan tahap aktiviti anda. Mereka dapat memberitahu anda jenis dan jumlah aktiviti yang selamat untuk anda.

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC