



## **Støtte til mental helse: selvmordsforebygging**

Vi bekymrer oss alle og sliter med følelser til forskjellige tider. Mange lurder på om de har psykiske problemer og noen er redde for å få hjelp. Her er hva du bør vite.

De kan føle seg triste eller spente, engstelige, deprimerte, overveldet, redde, desorienterte eller glemt. Samliv og vennskap kan bli vanskelig. Arbeidet ser ut til å være vanskeligere enn før. Noe føles ikke riktig. Livet kan være en kamp. Hvis følelser eller symptomer påvirker livet ditt, bør du vurdere å søke hjelp. Psykiske sykdommer kan behandles med hell.



## Har du et perspektiv på selvmord?

Forstå at det ikke er en karakterfeil å ha tanker om selvskadende atferd eller et ønske om å unnsnippe psykiske plager. Men for at du skal føle deg bedre, må du innrømme at du trenger hjelp og nå ut til noen.

Du vet at det er visse omstendigheter eller forhold som kan øke risikoen for selvmord. Dette kan være narkotika- og alkoholbruk, depresjon, en familiehistorie med selvmord, eller en venn som nylig har begått selvmord eller døde.

Vær oppmerksom på følelsene dine og søk hjelp. Det er mennesker rundt deg som bryr seg om deg og som gjerne hjelper. Selvmordstanker er vanligvis et alvorlig symptom på en sykdom som kan behandles. Nøkkelen til å håndtere selvmordstanker er å behandle den underliggende sykdommen.



## Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg og dine kjære på

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr ressurser for emosjonell støtte og informasjon når du trenger det mest. Her finner du en rekke fagområder, inkludert psykisk helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte til unge i krise og mye mer.



## Hvor kan du søke hjelp

- **En psykiater eller annen psykolog** er et utmerket valg. Selvmordstanker må tas på alvor og vurderes nøye. Hvis du er i behandling og føler deg suicidal, ring legen eller terapeuten umiddelbart.
- **Hjelpetelefoner for selvmord er en annen kilde til hjelp for deg.** De er tilgjengelige 24/7 og tilbyr en rask måte å nå noen som bryr seg om deg på den tiden det tar å ringe. En av de største fordelene med hjelpetelefoner er at de lar deg være anonym. Ingen trenger å vite hvem du er eller annen identifiserende informasjon.
- **Finn hjelp på nettet hvis det er mer praktisk for deg,** men velg nettstedet med omhu. Noen av organisasjoner som vil hjelpe har liten trafikk eller ressurser og svarer kanskje ikke like raskt på dine behov, selv om noen nettsteder kan være gode til å støtte deg over tid.
- **Geistlige, familiemedlemmer og venner** kan være gode støttesystemer, spesielt de du stoler på nok til å betro deg til. Spesielt venner og familiemedlemmer har en følelsesmessig investering i forholdet til deg og har mye å tape dersom du lykkes med å ta livet ditt. La dem være der for deg når du trenger det.



## Handlinger du kan utføre

- **Oppbevar medisiner trygt** ved å be en venn eller et familiemedlem beholde dem, slik at de ikke kan brukes i et selvmordsforsøk
- **Ha telefonnumre til hjelpetelefoner** og psykologer lett tilgjengelig.
- **Vær oppmerksom på humøret og følelsene dine** og vær på vakt mot vedvarende tanker om selvskadende atferd. Øv på selvobservasjon og gjenkjenne når du trenger støtte og hvor du kan finne den.
- **Fjern skytevåpen eller andre former for dødelig skade** fra hjemmet ditt, slik at du ikke har midlene til å avslutte livet ditt for hånden.



Hvis du har tanker om å skade deg selv eller andre – eller kjenner noen som har slike tanker – søk hjelp umiddelbart. Hvis du eller noen du kjenner er i umiddelbar fare, ring **113** – eller dra til nærmeste legevakt. For å snakke med en veileder, ring Mental Helses hjelpetelefon på **116 123** eller **0047 91 116 123** fra utlandet. Du kan også kontakte <http://sidetmedord.no>. I USA kan du tekste 988 eller chatte på [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org). Mental Helses hjelpetelefon tilbyr gratis og konfidensiell støtte døgnet rundt.\*



## Virkelige mennesker. Det virkelige liv. Virkelige løsninger.

For å få tilgang til informasjon om spesifikke fordeler besøk [Livewell.optum.com](https://Livewell.optum.com) og logg på med selskapets tilgangskode:



## Ring brukerstøtten på

Din Optum-fordel gir deg støtte fra spesialtrente spesialister på mental helse for å hjelpe alle som er overveldet, deprimert eller søker etter svar.

## Ring 116 123

for å snakke om det som plager deg. Det er alltid håp.



## Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

\*Hvis du er gravid, fysisk inaktiv eller har et helseproblem som leddgikt, diabetes eller hjertesykdom, bør du konsultere legen din før du starter et treningsprogram eller øker aktivitetsnivået. De kan fortelle deg hvilke typer og aktivitetsmengder som er trygt for deg.

Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller presserende pleiebehov. I en nødssituasjon, ring ditt lokale nødnummer eller gå til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for omsorg av lege eller annet helsepersonell. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningsutelukkelse og -begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke som tilhører Optum, Inc. I USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som sikrer alle ansatte like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC