

# Wsparcie **w kryzysie**



## **Wsparcie dla zdrowia psychicznego: zapobieganie samobójstwom**

Wszyscy mamy zmartwienia i musimy zmagać się z trudnościami. Wiele osób zmusza to do zastanowienia się nad własnym stanem psychicznym, niektórzy z kolei boją się prosić o pomoc. Oto garść najważniejszych informacji na ten temat.

Tacy ludzie mogą czuć się smutni lub podekscytowani, niespokojni, przygnębieni, przytłoczeni, przestraszeni, zdezorientowani lub roztargnieni. Relacje z innymi mogą stać się trudne. Praca może wydawać się cięższa niż kiedyś. Towarzyszyć im będzie poczucie, że coś jest nie tak. Życie może stać się nieustanną walką. Jeśli takie uczucia lub objawy wpływają również i na Twoje życie, rozważ skorzystanie z pomocy. Choroby psychiczne można skutecznie leczyć.



## Jak postrzegać samobójstwo?

Należy zrozumieć, że myśli o samookaleczeniu lub chęć ucieczki od psychicznej udręki nie wiążą się z jakąś wadą charakteru. Aby jednak poczuć się lepiej, musisz przede wszystkim przyznać, że potrzebujesz pomocy, a następnie zwrócić się do kogoś, kto jej udzieli.

Warto wiedzieć, że istnieją pewne okoliczności lub warunki mogące zwiększyć ryzyko samobójstwa. Obejmują one zażywanie narkotyków i alkoholu, depresję, niedawne samobójstwo lub śmierć członka rodziny bądź przyjaciela.

Zwracaj uwagę na uczucia, które Ci towarzyszą, i nie wahaj się sięgnąć po pomoc. Wokół Ciebie żyją ludzie, którym zależy na Twoim dobru i chętnie przyjdą Ci z pomocą. Myśli samobójcze są zwykle poważnym objawem uleczalnej choroby. Kluczem do radzenia sobie z myślami tego rodzaju jest podjęcie leczenia kryjącej się na tym symptomem choroby.



## Istnieje wiele możliwości dostępnych dla Ciebie i Twoich bliskich

Nasze Centrum Wsparcia w Kryzysie oferuje wsparcie emocjonalne i dostęp do informacji zawsze wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz. Nasze wsparcie dotyczy różnych obszarów tematycznych, w tym zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, pomocy dla młodzieży w kryzysie itp.



## Sposoby szukania pomocy

- **Psychiatra lub inny przedstawiciel personelu placówki leczenia psychiatrycznego** jest doskonałym wyborem. Myśli samobójcze należy traktować poważnie i dokładnie przeanalizować. Jeśli myśli samobójcze towarzyszą Ci w trakcie leczenia, musisz natychmiast skontaktować się z lekarzem lub terapeutą.
- **Infolinie pomocy dla osób chcących popełnić samobójstwo to kolejne źródło pomocy.** Są dostępne 24 godziny na dobę i przez 7 dni w tygodniu, oferując łatwy sposób dotarcia do osoby zapewniającej wsparcie w czasie tak krótkim jak wykonanie połączenia telefonicznego. Jedną z największych zalet infolinii jest to, że pozwalają zachować anonimowość; nikt nie musi znać Twojej tożsamości ani żadnych innych informacji identyfikujących Twoją osobę.
- **Jeśli jest to dla Ciebie wygodniejsze, znajdź pomoc online**, ale wybierz ją bardzo starannie. Niektóre sieciowe biuletyny traktujące o samobójstwach mają niewielki ruch i mogą nie reagować zbyt szybko na Twoje potrzeby, chociaż istnieją witryny, które z czasem mogą stanowić doskonałe źródło wsparcia.
- **Duchowni, członkowie rodzin i przyjaciele** mogą tworzyć sprawne systemy lub sieci wsparcia, szczególnie jeśli ufasz im na tyle, by się zwierzyć. Osobami szczególnie emocjonalnie zaangażowanymi w relacje z Tobą są przyjaciele i członkowie rodziny: mają mnóstwo do stracenia, jeśli uda Ci się odebrać sobie życie. Pozwól im być przy Tobie, kiedy tego potrzebujesz.



## Możliwe do podjęcia kroki

- **Przechowuj leki w sposób bezpieczny**, prosząc znajomego lub kogoś z rodziny o przechowanie ich, aby nie można było po nie sięgnąć w czasie próby samobójczej
- **Zachowaj numery telefonów infolinii** oraz do łatwo dostępnych pracowników placówek leczenia psychiatrycznego.
- **Zwracaj uwagę na swoje nastroje i uczucia**, a także na powroty uporczywych myśli o samookaleczeniu się. Ćwicz samoobserwację, naucz się skutecznie rozpoznać chwile, kiedy potrzebujesz wsparcia, i zorientuj się, gdzie możesz je znaleźć.
- **Pozbądź się z domu broni palnej lub innych środków powodujących śmiertelne obrażenia**, aby nie były łatwo dostępne w chwili chęci odebrania sobie życia.



Jeśli myślisz o zranieniu siebie lub innych lub znasz kogoś, kto ma takie myśli, natychmiast poszukaj pomocy. Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer alarmowy **911** lub udaj się do najbliższego SOR. Aby skontaktować się z przeszkolonym doradcą kryzysowym, skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, dzwoniąc pod numer **800 70 2222**. Możesz też wysłać wiadomość tekstową pod numer **988**, skorzystać z czatu na stronie [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org) lub odwiedzić stronę [centrumwsparcia.pl](https://centrumwsparcia.pl). Na infolinii pod numerem 988 możesz liczyć na całodobowe, bezpłatne i poufne wsparcie.\*



### **Prawdziwi ludzie. Prawdziwe historie. Prawdziwe rozwiązania**

Aby uzyskać dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach, odwiedź stronę [LiveWell.Optum.com](https://LiveWell.Optum.com) i zaloguj się za pomocą swojego firmowego kodu dostępu:



### **Zadzwoń po wsparcie:**

W ramach świadczenia pracowniczego Optum można uzyskać wsparcie ze strony specjalnie przeszkolonych specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy oferują pomoc osobom zmagającym się z przygnębieniem, depresją lub szukającym odpowiedzi.

**Zadzwoń pod numer 800 70 2222988**, aby skontaktować się z Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym. Zawsze jest nadzieja.



### **Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne**

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem [optumeap.com/criticalsupportcenter..](https://optumeap.com/criticalsupportcenter..)

## **Optum**

Jeśli myślisz o zranieniu siebie lub innych lub znasz kogoś, kto ma takie myśli, natychmiast poszukaj pomocy. Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub udaj się do najbliższej izby przyjęć pogotowia ratunkowego. Aby skontaktować się z przeszkolonym doradcą kryzysowym, skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, dzwoniąc pod numer 800 70 2222. Możesz też wysłać wiadomość tekstową pod numer 988, skorzystać z czatu na stronie [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org) lub odwiedzić stronę [centrumwsparcia.pl](https://centrumwsparcia.pl). Na infolinii pod numerem 988 możesz liczyć na całodobowe, bezpłatne i poufne wsparcie.\*

\*Infolinia zapewnia usługi telefoniczne centrum kryzysowego na żywo, w języku angielskim i hiszpańskim, oraz korzysta z rozwiązań Language Line do świadczenia usług tłumaczeniowych na ponad 250 dodatkowych języków dla osób dzwoniących pod numer 988. Dla posługujących się językiem polskim dodano także numery do lokalnej infolinii oraz strony sieci Web.

Jeśli jesteś w ciąży, w złej kondycji fizycznej lub cierpisz na takie choroby, jak zapalenie stawów, cukrzyca lub choroby serca, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub zwiększeniem poziomu aktywności. Mogą on powiedzieć, jakie rodzaje aktywności i jej intensywność są dla Ciebie bezpieczne.

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.