

Поддержка **в критических ситуациях**



Поддержка психического здоровья: предупреждение самоубийств

Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивается с переживаниями и борется с чувствами. Многие люди задаются вопросом, есть ли у них проблемы с психическим здоровьем, а некоторые, наоборот, боятся обращаться за помощью. Здесь приведена важная информация по данной теме.

Спектр ощущений может включать грусть или, наоборот, возбуждение, тревогу, депрессию, подавленность, страх, дезориентацию или забывчивость. В отношениях могут возникнуть трудности. Работа дается тяжелее, чем раньше. Складывается впечатление, что что-то идет не так. Жизнь кажется борьбой. Если чувства или симптомы оказывают негативное влияние на вашу жизнь, возможно, стоит обратиться за помощью. Психические заболевания успешно лечатся.



Возникают мысли о самоубийстве?

Мысли о причинении себе вреда или желание избежать душевных страданий не делают вас слабохарактерными. Однако, чтобы ваше самочувствие улучшилось, вы должны признать, что вам нужна помощь, и обратиться за получением этой помощи.

Некоторые обстоятельства или состояния могут увеличивать риск совершения акта самоубийства. В их числе — употребление наркотиков и алкоголя, депрессия, семейная история самоубийств или недавнее самоубийство или смерть друга.

Обязательно обращайтесь внимание на свои чувства и не стесняйтесь просить о помощи. Вокруг вас есть люди, которым вы дороги, и они будут рады возможности помочь вам. Суицидальные мысли обычно являются серьезным симптомом излечимого заболевания. Ключом к борьбе с суицидальными мыслями является лечение основного заболевания.



На сайте

**содержатся
многочисленные
ресурсы для вас
и ваших близких**

Наш Центр поддержки в критических ситуациях предлагает ресурсы и информацию для эмоциональной поддержки, когда она нужна вам больше всего. Здесь вы найдете ресурсы и информацию по самым разным темам, включая психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и потерю, поддержку подростков в кризисной ситуации и многое другое.



К кому можно обратиться за помощью

- **Психиатр или другой специалист в сфере психического здоровья** — отличный выбор. Суицидальные мысли требуют серьезного отношения и тщательной оценки. Если вы проходите лечение и у вас появляются суицидальные мысли, вам следует немедленно позвонить своему врачу или терапевту.
- **Горячие линии экстренной психологической помощи — еще один источник помощи.** Они работают круглосуточно и без выходных и дают возможность быстро связаться с тем, кому небезразличны ваши чувства. Одно из самых больших преимуществ горячих линий — их анонимность; вам не нужно раскрывать свою личность или сообщать любую другую идентифицирующую информацию.
- **Найдите помощь в Интернете, если вам так удобнее,** но тщательно выбирайте сайт. Некоторые доски объявлений, где можно поделиться суицидальными мыслями, имеют небольшое количество посетителей, в связи с чем, скорость реакции на ваше сообщение может быть недостаточно быстрой. Тем не менее, на некоторых сайтах вы можете получить превосходную поддержку в долгосрочной перспективе.
- **Священнослужители, члены семьи и друзья** также могут оказать хорошую поддержку, особенно если вы доверяете им достаточно, чтобы открыться. В частности, друзья и члены семьи вносят эмоциональный вклад в отношения с вами. Если вы покончите с собой, их жизнь никогда не будет прежней. Позвольте вашим близким быть рядом с вами, когда вы в этом нуждаетесь.



Что можно сделать

- **Храните лекарства в безопасном месте** — попросите друга или члена семьи забрать лекарства, чтобы вы не смогли использовать их для совершения самоубийства.
- **Храните номера телефонов горячих линий** и психологов под рукой.
- **Следите за своим настроением и чувствами** — не пропустите признаки возврата к постоянным мыслям о причинении себе вреда. Практикуйте самонаблюдение и научитесь понимать, когда вам нужна поддержка, и где вы можете ее найти.
- **Уберите из дома огнестрельное оружие и другие опасные предметы,** чтобы у вас не было под рукой средств для совершения самоубийства.



Если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить вред себе или другим, — или вы знаете кого-то, у кого есть такие мысли, — немедленно обратитесь за помощью. Если вам или кому-то из ваших знакомых угрожает опасность, обратитесь в **службу экстренной помощи** или в ближайшее отделение скорой помощи. Чтобы связаться с кризисным консультантом, позвоните на горячую линию (в США) по номеру **988** или **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Вы также можете написать текстовое сообщение (в США) на номер **988** или в чате на 988.lifeline.org. Горячая линия обеспечивает бесплатную конфиденциальную поддержку круглосуточно и без выходных.*



Настоящие люди. Настоящая жизнь. Настоящие решения

Чтобы получить доступ к информации о конкретных льготах и преимуществах, откройте сайт **LiveWell.Optum.com** и войдите в систему, используя код доступа вашей компании:



Позвоните в службу поддержки по телефону

Optum обеспечит вам поддержку специально обученных специалистов в области психического здоровья, которые готовы помочь всем, кто ощущает подавленность или депрессию или ищет ответы.

Позвоните или напишите на номер горячей линии. Не отчаиваетесь.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumear.com/criticalsupportcenter.



Если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить вред себе или другим, — или вы знаете кого-то, у кого есть такие мысли, — немедленно обратитесь за помощью. Если вам или кому-то из ваших знакомых угрожает опасность, обратитесь в службу экстренной помощи или в ближайшее отделение скорой помощи. Чтобы связаться с кризисным консультантом, позвоните на горячую линию (в США) по номеру 988 или 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Вы также можете написать текстовое сообщение (в США) на номер 988 или в чате на 988.lifeline.org. Горячая линия обеспечивает бесплатную конфиденциальную поддержку круглосуточно и без выходных.*

*Горячая линия в США предоставляет телефонные услуги кризисного центра в режиме реального времени на английском и испанском языках и использует Language Line Solutions для предоставления услуг перевода на более чем 250 дополнительных языков для всех, кто звонит по номеру 988.

Если вы беременны, ведете малоподвижный образ жизни или страдаете от артрита, диабета или заболеваний сердечно-сосудистой системы, проконсультируйтесь у врача, прежде чем начать занятия спортом или повысить уровень физической активности. Врач может помочь вам выбрать типы и объемы активности, которые будут безопасны для вас.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.