



Stöd för psykisk hälsa: förebyggande av självmord

Vi är alla oroliga och kämpar med känslor vid olika tidpunkter. Många undrar om de har psykiska problem och en del är rädda för att söka hjälp. Här är vad du bör veta.

De kan känna sig ledsna eller upprymda, oroliga, deprimerade, överväldigade, rädda, desorienterade eller glömska. Relationer kan bli svåra. Arbetet verkar svårare än det brukade vara. Något känns fel. Livet kan vara en kamp. Om känslor eller symtom påverkar ditt liv, överväg att söka hjälp. Psykiska sjukdomar kan behandlas framgångsrikt.



Att få perspektiv på självmord?

Förstå att det inte är en karaktärsbrist att ha tankar på självskada eller en önskan att slippa mental ångest. Men för att du ska må bättre måste du erkänna att du behöver hjälp och ta kontakt med någon.

Du vet att det finns vissa omständigheter eller tillstånd som kan öka din risk för självmord. Det kan till exempel vara drog- och alkoholbruk, depression, en familjehistoria av självmord eller en väns självmord eller död nyligen.

Se till att vara uppmärksam på dina känslor och sök hjälp. Det finns människor runt omkring dig som bryr sig och skulle välkomna möjligheten att hjälpa till. Självmordstankar är vanligtvis ett allvarligt symptom på en behandlingsbar sjukdom. Nyckeln till att hantera självmordstankar är behandling av den underliggande sjukdomen.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på

Vårt Centrum för kritiskt stöd erbjuder känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden, inklusive mental hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stöd till ungdomar i kris och mer.



Sätt att söka hjälp

- **En psykiater eller annan fackman inom mentalvården** är ett utmärkt val. Självmordstankar måste tas på allvar och utvärderas noggrant. Om du är under behandling och känner dig självmordsbenägen bör du genast kontakta din läkare eller terapeut.
- **Telefonjourer för självmordsbenägna är en annan källa till hjälp för dig.** Dessa är tillgängliga dygnet runt och erbjuder ett snabbt sätt att få kontakt med någon som bryr sig genom ett snabbt telefonsamtal. En av telefonjourernas största fördelar är att de låter dig vara anonym; ingen behöver veta vem du är eller någon annan identifierande information.
- **Hitta hjälp online om det känns mer bekvämt,** men välj webbplatsen med omsorg. Vissa webbplatser för självmordsbenägna har lite trafik och svarar kanske inte särskilt snabbt på dina behov, även om vissa webbplatser kan vara ett utmärkt stöd över tid.
- **Präster, familjemedlemmar och vänner** kan vara bra stödsystem, särskilt de du litar på tillräckligt mycket för att anförtro dig till. Särskilt vänner och familjemedlemmar är känslomässigt investerade i sin relation med dig och har mycket att förlora om du lyckas ta ditt liv. Låt dem finnas där för dig när du behöver det.



Åtgärder som du kan vidta

- **Förvara mediciner säkert** genom att be en vän eller familjemedlem ta hand om dem, så att de inte kan användas vid ett självmordsförsök.
- **Ha telefonnummer till telefonjourer** och psykisk vårdpersonal lättillgängliga.
- **Var uppmärksam på ditt humör och dina känslor** och håll utkik efter en återgång till ihållande tankar på självskada. Öva dig i självobservation och inse när du behöver stöd och var du kan hitta det.
- **Ta bort skjutvapen eller andra saker som kan orsaka dödlig skada** från ditt hem, så medlen att avsluta ditt liv inte finns lätta till hands.



Om du har tankar på att skada dig själv eller andra – eller om du känner någon som har dessa tankar – sök hjälp omedelbart. Om du eller någon du känner är i omedelbar fara, ring **911** – eller bege dig till närmaste akutmottagning. För att nå en utbildad krisrådgivare, ring 988 Suicide & Crisis Lifeline, en jourlinje för självmords- och krisbenägna (tidigare National Suicide Prevention Lifeline, en nationell jourlinje för förebyggande av självmord) på **988** eller **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Du kan också sms:a **988** eller chatta på 988.lifeline.org. Jourlinjen ger gratis och konfidentiell support dygnet runt.*



Riktiga människor. Det verkliga livet. Riktiga lösningar.

För att få tillgång till information om specifika förmåner går du till [Livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) och loggar in med din företagskod:



Ring för support på

Din Optum-förmån erbjuder stöd från utbildade specialister inom mental hälsa för att hjälpa alla som är överväldigade, deprimerade eller söker efter svar.

Ring eller smsa 988 för att nå 988 Suicide & Crisis Lifeline. Det finns hopp.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

*Om du är gravid, fysiskt inaktiv eller har ett hälsoproblem som t.ex. artrit, diabetes eller hjärtsjukdom bör du rådgöra med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram eller ökar din aktivitetsnivå. De kan tala om för dig vilka typer och mängder av aktiviteter som är säkra för dig.

Det här programmet ska inte användas för akuta eller brådskande vårdbehov. I en nödsituation måste du ringa det lokala nödnumret eller ta dig till närmaste ambulans eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga på alla platser, och undantag och begränsningar kan gälla.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Eftersom vi ständigt förbättrar våra produkter och tjänster förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationerna utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

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