

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต: การป้องกันการฆ่าตัวตาย

[เหตุการณ์ที่ปรับเปลี่ยนได้]

เราทุกคนต่างก็มีเรื่องวิตกกังวลและต่อสู้กับความรู้สึกในช่วงเวลาต่าง ๆ
หลายคนสงสัยว่าตนเองมีปัญหาด้านสุขภาพจิตหรือไม่ และบางคนก็กลัว
ที่จะขอความช่วยเหลือ ต่อไปนี้คือสิ่งที่คุณควรทราบ

พวกเขาอาจรู้สึกเศร้าหรือรำเริง วิตกกังวล หดหู่ ท่วมท้น หวาดกลัว สับสน หรือหลงลืม ความสัมพันธ์อาจมีปัญหา ดูเหมือนงานจะหนักกว่าเดิม รู้สึกมีบางอย่างที่ไม่ปกติ ชีวิตอาจเป็นการดิ้นรน หากความรู้สึกหรืออาการต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อชีวิตของคุณ ให้ลองขอความช่วยเหลือ การป่วยทางจิตสามารถรักษาให้หายได้



อยากทราบทัศนคติเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ใช่หรือไม่

ให้เข้าใจว่าการคิดทำร้ายตนเองหรือต้องการหลีกเลี่ยงจากความปวดร้าวทางจิตใจไม่ใช่ความบกพร่องของคุณ แต่จะทำให้รู้สึกดีขึ้น คุณต้องยอมรับว่ากำลังต้องการความช่วยเหลือและติดต่อใครสักคน

รู้ว่ามีสภาพการณ์หรือเงื่อนไขบางอย่างที่อาจเพิ่มความสับสนที่คุณจะฆ่าตัวตาย เป็นต้นว่า การใช้สารเสพติด และเหล้า ความหดหู่ ประวัติการฆ่าตัวตายของคนในครอบครัว การฆ่าตัวตายหรือการตายของเพื่อนเมื่อไม่นานมานี้

อย่าลืมใส่ใจกับความรู้สึกของคุณและติดต่อขอความช่วยเหลือ มีคนรอบข้างที่คอยห่วงใยและยินดีที่จะช่วยเหลือคุณ โดยปกติความคิดอยากฆ่าตัวตายเป็นอาการร้ายแรงของโรคที่รักษาได้ หัวใจสำคัญในการจัดการกับความคิดอยากฆ่าตัวตายเป็นการรักษาความเจ็บป่วยที่เป็นต้นเหตุ



มีทรัพยากรหลายประเภทสำหรับคุณ และคนที่คุณรักใน

ศูนย์ช่วยเหลือในภาวะวิกฤต (Critical Support Center) ของเราเสนอทรัพยากรและข้อมูลที่ทำให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจในยามที่คุณต้องการเหนือสิ่งอื่นใด พบกับหัวข้อต่าง ๆ อย่างเช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ภัยธรรมชาติ ความเศร้าโศกและการสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่น ๆ



วิธีขอความช่วยเหลือ

- **จิตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญอื่น ๆ** ในด้านการดูแลสุขภาพจิต ถือเป็นตัวเลือกที่ดีมาก ต้องจริงจังและมีการประเมินอย่างรอบคอบเกี่ยวกับความคิดอยากฆ่าตัวตาย หากคุณกำลังรับการรักษาและรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย ควรโทรติดต่อแพทย์หรือนักบำบัดโดยทันที
- **สายด่วนการฆ่าตัวตายเป็นแหล่งความช่วยเหลืออีกแห่งสำหรับคุณ** บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง สามารถติดต่อผู้ที่ใส่ใจและพร้อมให้ความช่วยเหลือได้ทันทีในขณะที่รับสาย ข้อดีที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งของสายด่วนคือการที่คุณไม่ต้องเปิดเผยตัวตน ไม่มีใครที่ต้องรู้ว่าคุณคือใครหรือทราบถึงข้อมูลระดับตัวตนอื่นใด
- **ค้นหาความช่วยเหลือทางออนไลน์หากคุณเห็นว่าสะดวกกว่า** แต่ขอให้เลือกเว็บไซต์ด้วยความระมัดระวัง กระดานข่าวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายบางแห่งมีผู้เข้าชมน้อยและอาจไม่ตอบสนองความจำเป็นของคุณได้ในทันที แต่ก็มีเว็บไซต์บางแห่งที่อาจให้ความช่วยเหลือติดต่อยาวนานได้เป็นอย่างดี
- **นักบวช สมาชิกในครอบครัวและเพื่อน** อาจให้ช่วยเหลือที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่คุณไว้วางใจมากพอที่จะบอกความลับ เพื่อนหรือคนในครอบครัวบางคนมีความผูกพันที่ทุ่มเทจิตใจให้กับคุณและจะรู้สึกสูญเสียมากหากคุณปลิดชีวิตตนเองสำเร็จ จึงยอมให้พวกเขาอยู่ตรงนั้นเพื่อคุณเมื่อคุณต้องการ



ขั้นตอนที่คุณสามารถทำได้

- **เก็บยาไว้ในที่ปลอดภัย** โดยขอให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวเป็นผู้เก็บไว้ เพื่อไม่ให้นำมาใช้งานได้สะดวก
- **เก็บหมายเลขโทรศัพท์สายด่วน** และของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตไว้ในที่ที่จะนำมาใช้ได้สะดวก
- **ใส่ใจกับอารมณ์และความรู้สึกของคุณ** และคอยระวังการกลับไปคิดทำร้ายตัวเองอยู่เรื่อย ๆ ฝึกสังเกตตนเองและรู้ว่าเมื่อไหร่ที่คุณต้องการความช่วยเหลือ และจะหาได้จากที่ใด
- **เก็บอาวุธปืนหรืออุปกรณ์ที่ทำให้บาดเจ็บถึงตายได้ออกจากบ้านของคุณ** เพื่อไม่ให้อยู่ใกล้ตัว



บุคคลจริง ชีวิตจริง วิธีแก้ปัญหาจริง

หากต้องการเข้าถึงข้อมูลสิทธิประโยชน์แต่ละประเภท โปรดไปที่ **LiveWell.Optum.com** และใช้รหัสการเข้าสู่ระบบของบริษัทคุณ:



โทรติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่

สิทธิประโยชน์ Optimum ของคุณให้การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยเหลือผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความทุกข์ หดหู่ หรือกำลังแสวงหาคำตอบ

โทรปรึกษาที่ 1323 สำหรับสายด่วนสุขภาพจิต ยังมีความหวังรออยู่



หากคุณมีความคิดที่จะทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น หรือคุณรู้จักคนที่มีความคิดดังกล่าว โปรดขอความช่วยเหลือในทันที หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังตกอยู่ในอันตราย ให้โทรแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายที่หมายเลข **191** หรือไปยังห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากต้องการติดต่อผู้ให้คำปรึกษายามวิกฤตที่ผ่านการฝึกอบรมแล้ว โปรดโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตที่ **1323** นอกจากนี้คุณยังสามารถส่งข้อความไปที่เพจเฟซบุ๊ก **1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต** สายด่วนสุขภาพจิตให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่มีค่าใช้จ่ายและเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ*



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ **optumeap.com/criticalsupportcenter** สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



หากคุณมีความคิดที่จะทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น หรือคุณรู้จักคนที่มีความคิดดังกล่าว โปรดขอความช่วยเหลือในทันที หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังตกอยู่ในอันตราย ให้โทรแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายที่หมายเลข 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด หากต้องการติดต่อผู้ให้คำปรึกษายามวิกฤตที่ผ่านการฝึกอบรมแล้ว โปรดโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตที่ 1323 นอกจากนี้คุณยังสามารถส่งข้อความไปที่เพจเฟซบุ๊ก 1323 ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต สายด่วนสุขภาพจิตให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงโดยไม่มีค่าใช้จ่ายและเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ*

*Lifeline ให้บริการศูนย์ช่วยเหลือชีวิตทางโทรศัพท์ในภาษาอังกฤษและสเปน และใช้ Language Line Solutions ในการแปลภาษาอีกกว่า 250 ภาษาสำหรับผู้ติดต่อผ่านโทรศัพท์หมายเลข 988

หากคุณกำลังตั้งครรภ์ ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือมีโรคประจำตัว เช่น ข้ออักเสบ เบาหวาน หรือโรคหัวใจ ขอให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายหรือเพิ่มระดับของกิจกรรม แพทย์จะให้คำแนะนำแก่คุณได้ว่าการออกกำลังกายประเภทใดและมากน้อยเพียงใดที่จะปลอดภัยสำหรับคุณ

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาการรักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและในเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน