



## Ruh sağlığı desteği: intiharı önleme

Hepimiz farklı zamanlarda endişelenir ve duygularımızla mücadele ederiz. Pek çok insan ruh sağlığı ile ilgili sorun olup olmadığını merak eder ve bazıları yardım almaktan korkar. İşte bilmeniz gerekenler.

Üzgün veya sevinçli, endişeli, depresif, bunalmış, korkmuş, kafası karışmış veya unutkan hissedebilirler. İlişkiler zorlaşabilir. Çalışmak eskisinden daha zor görünür. Bir şeyler yanlış gelir. Hayat bir mücadeleye dönüşebilir. Duygular veya belirtiler hayatınızı etkiliyorsa, yardım almayı düşünün. Ruh hastalıkları başarıyla tedavi edilebilir.



## İntihara mı meylediyorsunuz?

Kendine zarar verme düşüncesine veya zihinsel ıstıraptan kaçma arzusuna sahip olmanın bir karakter kusuru olmadığına farkına varın. Ancak kendinizi daha iyi hissetmek için yardıma ihtiyacınız olduğunu kabul etmeli ve yardım istemelisiniz.

İntihar riskinizi artırabilecek bazı durumlar veya koşullar olduğunu bilin. Uyuşturucu ve alkol kullanımı, depresyon, ailede intihar öyküsü veya yakın zamanda bir arkadaşın intiharı veya ölümü bunlardan bazılarıdır.

Mutlaka duygularınıza dikkat edin ve yardım isteyin. Çevrenizde sizi umursayan ve memnuniyetle yardım edecek insanlar var. İntihar düşüncesi genellikle tedavi edilebilir bir hastalığın ciddi bir belirtisidir. İntihar düşüncesiyle baş etmenin anahtarı altta yatan hastalığın tedavi edilmesidir.



## Kendiniz ve sevdikleriniz için

adresinde çeşitli kaynaklar mevcuttur.

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz anda duygusal destek kaynakları ve bilgileri sunar. Akıl sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, yas ve kayıp, krize girmiş ergenleri destekleme ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını keşfedin.



## Yardım isteme yolları

- **Bir psikiyatrist veya başka bir ruh sağlığı uzmanı** mükemmel bir seçimdir. İntihar düşüncesi ciddiye alınmalı ve dikkatlice değerlendirilmelidir. Tedavi görüyor ve intihara meyilli hissediyorsanız, hemen doktorunuzu veya terapistinizi aramalısınız.
- **İntihar Yardım Hatları, sizin için başka bir yardım kaynağıdır.** 7/24 ulaşılabilir, ilgilenen birine telefon görüşmesi yapmak için gereken sürede ulaşmanın hızlı bir yolunu sunarlar. Yardım hatlarının en büyük avantajlarından biri, anonim kalmanıza izin vermesidir; kimsenin kim olduğunuzu veya herhangi bir tanımlayıcı bilgiyi bilmesi gerekmez.
- **Sizin için daha rahatsa çevrimiçi yardım bulun,** ancak siteyi dikkatli seçin. Bazı intihar duyuru panolarının uğrayanı azdır ve ihtiyaçlarınıza çok hızlı yanıt vermeyebilir, ancak bazı siteler zamanla sizi desteklemek konusunda mükemmel olabilir.
- **Din adamları, aile üyeleri ve arkadaşlar** gibi özellikle çok güvendiğiniz kişiler iyi birer destek sistemi olabilir. Özellikle arkadaşlar ve aile üyeleri sizinle olan ilişkilerine duygusal yatırım yaparlar ve kendi canınıza kıyarsanız çok şey kaybederler. İhtiyacınız olduğunda yanınızda olmalarına izin verin.



## Atabileceğiniz adımlar

- Bir intihar girişiminde kullanılmaması için arkadaşlarınızdan veya aile üyelerinden saklamalarını isteyerek **ilaçları emniyete alın.**
- **Yardım hatları ve ruh sağlığı uzmanlarının** telefon numaralarını kolay erişilir tutun.
- **Ruh halinize ve hislerinize dikkat edin** ve kalıcı kendine zarar verme düşüncelerine dönmeye karşı uyanık olun. Kendinizi gözlemlene alışkanlığı edinin ve ne zaman desteğe ihtiyacınız olduğunu ve bu desteği nerede bulabileceğinizi bilin.
- **Ateşli silahları veya diğer ölümcül yaralama araçlarını** evinizden kaldırın, böylece hayatınızı sona erdirmeye araçları hemen elinizin altında olmasın.



### Gerçek kişiler. Gerçek yaşam. Gerçek çözümler.

Belirli sosyal yardım bilgilerine erişmek için **LiveWell.Optum.com** adresini ziyaret edin ve şirket erişim kodunuzla oturum açın:



### Destek almak için telefonu arayın.

numaralı

Size sunulan Optum sosyal yardımı, bunalmış, depresyonda olan veya sorunlarına çözüm arayan herkese yardımcı olmak için özel olarak eğitilmiş ruh sağlığı uzmanlarından destek sunar.



### İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için **optumeap.com/criticalsupportcenter** adresini ziyaret edin.

# Optum

Hamileyseniz, fiziksel olarak hareketsiz kaldıysanız ya da arterit, diyabet veya kalp hastalığınız varsa egzersiz programına başlamadan ya da aktivite seviyenizi yükseltmeden önce doktorunuza danışın. Doktorunuz sizin için hangi aktivitelerin ne kadar güvenli olduğunu söyleyebilir.

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyeninize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC