

危急情況支持



心理健康支持： 自殺防範

我們都會在不同的時間擔心並且不知如何處理各種感覺。許多人懷疑自己是否有心理健康問題，有些人害怕尋求協助。以下就是一些您不可不知的知識。

這些人可能會感到悲傷或高興、焦慮、沮喪、不知所措、恐懼、感到茫然或健忘。人際關係可能會變得困難。工作似乎比以前更困難。感覺有些不對勁。每天的生活可能都在掙扎。如果感覺或症狀影響您的生活，請考慮尋求幫助。精神疾病可以得到成功治療。



取得自殺的看法？

請瞭解，有自殘的念頭或希望能逃避精神痛苦並不是性格上的缺陷。然而，為了讓自己不再有負面的情緒，您必須承認自己需要協助並向他人求救。

瞭解某些情況或條件可能會增加您自殺的風險。這些情況包括吸毒和酗酒、憂鬱、家中有人有自殺的歷史或最近企圖自殺或朋友死亡。

請務必注意自己的感受並尋求幫助。您的身邊不乏關心您，並樂於對您提供幫助的人。通常，自殺念頭是一種可治療的疾病的嚴重症狀。因此，處理自殺念頭的關鍵是治療根本的病源。



您及您的摯愛可在

上找到豐富的資源

我們的危急情況支持中心會在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。查找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、天然災害、悲傷和失落、支持對於危機中的青少年提供支持。



尋求幫助的方法

- **精神科醫生或其他精神衛生保健專業人員**是一個很好的選擇。自殺念頭必須嚴肅以對並仔細評估。如果您正在接受治療並且有自殺傾向，您應該立即致電您的醫生或治療師。
- **自殺熱線是您的另一個協助來源**。每週七天、每天 24 小時全天候服務的自殺熱線提供了一種快速的方式，可以在撥打一通電話的時間內聯絡到一位願意付出關愛的人。熱線的最大優勢之一是可讓您保持匿名的狀態；沒有人需要知道您是誰或任何其他身的份資料。
- **如果您覺得尋求線上協助比較自在，請尋求這種協助**，但要謹慎選擇網站。一些自殺的佈告欄的流量很小，可能不會很快回應您的需求，但經過一段時間後，有些網站可能會為您提供絕佳的支持。
- **神職人員、家人和朋友**可以是很好的支持系統，尤其是那些足夠讓您信任、可以傾訴的系統。尤其是朋友和家人，他們在與您的關係中投入情感，如果您結束自己的生命，對他們將是不可承受的哀傷。請允許他們可在您需要時陪伴您。



您可以採取的方法

- **安全儲存藥物**，讓朋友或家人保管，如此這些藥物就不會被作為自殺的用途。
- **保留熱線電話號碼**，以便利取得心理健康專業人員的服務。
- **注意您的情緒和感受**，並注意是否一直有持續的自殘想法。練習自我觀察並識別何時需要支持以及在哪裡可以找到支持。
- **移除家中的槍支或其他可造成致命傷害的工具**，以便讓可傷害生命的工具並非觸手可得。



真人、真實的生活、真實的解決之道。

要取得特定的福利資料，請造訪 [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) 並使用您的公司存取代碼登入：



致電取得協助：

Optum 的福利提供受過專業訓練的心理健康專家服務，協助任何出現無法應對、沮喪情況的人士，或回答任何疑問。



在您需要時提供緊急情況支持

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況支持資源和資訊。



*懷孕女性、長期沒有運動習慣的人，或關節炎、糖尿病或心臟病患者在開始運動方案或提高活動量之前，請先向醫生諮詢。醫生會告訴您可以安全進行哪些類型的活動及您的安全活動量。

緊急情況或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC