



## دعم الصحة النفسية: منع الانتحار

[حدث قابل للتخصيص]

تنتابنا جميعًا مشاعر القلق والضيق الشديد في أوقات مختلفة. ينتاب الكثير من الناس الشك فيما إذا كانوا يعانون من مشاكل تتعلق بالصحة العقلية ويخشى البعض طلب المساعدة. إليك ما يجب عليك فعله.



## هناك مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبائك على الرابط

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد  
ومعلومات الدعم العاطفي عندما  
تكون في أمس الحاجة إليها. يمكنك  
العثور على مجموعة متنوعة من  
الموضوعات بما في ذلك الصحة  
العقلية والأحداث الصادمة والكوارث  
الطبيعية والحزن والفقد ودعم  
المراهقين في الأزمات والمزيد.

قد يشعر هؤلاء الأشخاص بالحزن أو الابتهاج أو القلق أو الاكتئاب أو الإرهاق أو الخوف أو الارتباك أو النسيان. قد يجدون صعوبة في علاقاتهم. يبدو العمل أصعب مما كان عليه من قبل. هناك شيء خطأ. قد تكون الحياة صراعًا قاسيًا. إذا كانت المشاعر أو الأعراض تؤثر على حياتك، فعليك التفكير في الحصول على المساعدة. فمن الممكن علاج الأمراض العقلية بنجاح.

## هل تريد تفهم بعض الأمور عن الانتحار؟



عليك أن تفهم أنه ليس عيبًا في شخصيتك أن تراودك أفكار إيذاء النفس أو الرغبة في الهروب من المعاناة النفسية. إلا إنه وحتى تشعر بالتحسن، يجب أن تقر بأنك بحاجة إلى المساعدة وأن تتواصل مع شخص ما.

اعلم أن هناك بعض الظروف أو المواقف التي قد تزيد من خطر تعرضك للانتحار؛ من بينها تعاطي المخدرات والكحول والاكتئاب ووجود تاريخ عائلي للانتحار أو انتحار صديق أو موته مؤخرًا.

احرص على الانتباه لمشاعرك وطلب المساعدة عند الحاجة. هناك أشخاص من حولك يهتمون بك ويرحبون بإتاحة الفرصة لهم لمساعدتك. عادة ما تكون الأفكار الانتحارية عرضًا خطيرًا لمرض هو نفسه قابل للعلاج. ويكمن العامل الأساسي للتعامل مع التفكير الانتحاري في علاج المرض الذي استدعى هذا التفكير.

## طرق طلب المساعدة



- يُعدُّ الطبيب النفسي أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية العقلية اختيارًا ممتازًا. يجب أن تؤخذ الأفكار الانتحارية على محمل الجد وأن يتم تقييمها بعناية. إذا كنت تخضع للعلاج وتشعر برغبة في الانتحار، يجب عليك الاتصال بطبيبك أو الأخصائي القائم بعلاجك على الفور.
- تعتبر الخطوط الساخنة للانتحار مصدرًا آخر للمساعدة بالنسبة لك. وهي متاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، وتوفر وسيلة سريعة للوصول إلى شخص يمكنه الاعتناء بك دون أن يستغرق ذلك أكثر من الوقت الذي تستغرقه لإجراء مكالمة هاتفية. تتمثل إحدى أكبر مزايا الخطوط الساخنة في أنها تتيح لك عدم الكشف عن هويتك؛ لا يحتاج أحد إلى معرفة من أنت أو معرفة أي معلومات تعريفية أخرى تكشف عن هويتك.
- ابحث عن المساعدة عبر الإنترنت إذا كنت تشعر براحة أكبر حيال ذلك، لكن اختر الموقع الذي تتصفحه بعناية. بعض لوحات المعلومات الخاصة بالانتحار تكون حركة الزوار بها قليلة وربما لا تستجيب بسرعة كبيرة لاحتياجاتك، على الرغم من أن بعض المواقع قد تكون ممتازة في دعمك بمرور الوقت.
- من الممكن أن يكون رجال الدين وأفراد الأسرة والأصدقاء بمنزلة أنظمة دعم جيدة لك، خاصة أولئك الذين تثق بهم بدرجة كافية بحيث يمكنك الإصرار بمكنون نفسك إليهم. إن أصدقاءك وأفراد أسرتك على وجه الخصوص هم الرابحون من الناحية العاطفية في علاقتهم معك، وسوف تكون خسارتهم كبيرة وفاجعة لو أنك نجحت في إنهاء حياتك وفارقتهم. دعهم يكونوا إلى جوارك عندما تكون بحاجة إليهم وإلى دعمهم.

## الخطوات التي يمكنك اتخاذها



- خزن الأدوية بأمان احرص على أن تطلب من أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة المحافظة على تلك الأدوية، بحيث لا يمكن استخدامها في أي محاولة للانتحار.
- احتفظ بأرقام هواتف الخطوط الساخنة والمتخصصين في مجال الصحة العقلية في متناول يدك بحيث يمكنك الوصول إليها بسهولة.
- انتبه لأحوالك المزاجية ولمشاعرك واحترس من العودة إلى الأفكار التي تترادوك باستمرار لإيذاء نفسك. تدرب على الملاحظة الذاتية واعرف متى تحتاج إلى الدعم وأين يمكنك أن تجده.
- عليك بإزالة الأسلحة النارية أو غيرها من الوسائل التي تسبب إصابات مميتة من منزلك، وبهذا تجعل وسائل إنهاء حياتك بعيدًا عن متناول يدك وغير متاحة بسهولة.

## أشخاص حقيقيون. حياة واقعية. حلول واقعية.



للحصول على معلومات حول فوائد معينة، زر [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) وسجل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بالشركة:

## للحصول على الدعم، اتصل على الرقم



تقدم ميزة Optum الخاصة بالدعم من أخصائيو الصحة قعالية للمدربين تدريباً خاصاً لمساعدة أي شخص يشعر بالهتلر والانكسار أو الاكتئاب أو يبحث عن إجابات .

## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

# Optum

إذا كنت حاملاً، أو غير سليمة بدنياً أو تعاني من مشكلة صحية، مثل التهاب المفاصل أو داء السكري أو أمراض القلب، فاستشير طبيبك قبل بدء برنامج التمارين الرياضية أو زيادة مستوى نشاطك. حيث يمكنه إخبارك بأنواع الأنشطة الآمنة لك والمدى المسموح لك به.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك بشأن متطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC