

Soutien à la santé mentale : prévention du suicide

Chacun d'entre nous peut ressentir de l'inquiétude et éprouver des émotions à certaines périodes de sa vie. De nombreuses personnes se demandent si elles souffrent de problèmes de santé mentale et certaines ont peur de demander de l'aide. Voici ce que vous devez savoir.

Elles peuvent se sentir tristes ou enthousiastes, angoissées, déprimées, accablées, craintives, désorientées ou distraites. Les relations peuvent devenir difficiles. Le travail semble plus difficile qu'auparavant. Quelque chose ne va pas. La vie peut être éprouvante. Si votre vie est perturbée par des sentiments ou des symptômes, pensez à demander de l'aide. Les maladies mentales peuvent être traitées avec succès.



Mieux comprendre le suicide

Il faut comprendre que les pensées d'automutilation et le désir d'échapper à l'angoisse mentale ne constituent pas un défaut de caractère. Pour vous sentir mieux, vous devez reconnaître que vous avez besoin d'aide et prendre contact avec quelqu'un.

Sachez qu'il existe des circonstances ou des conditions qui peuvent augmenter votre risque de suicide. Parmi celles-ci, citons la consommation de drogues et d'alcool, la dépression, les antécédents familiaux de suicide ou le suicide ou le décès récent d'un ami.

Assurez-vous de tenir compte de ce que vous ressentez et demandez de l'aide. Votre entourage compte des personnes qui se soucient de vous et qui seraient heureuses de vous apporter leur aide. Les pensées suicidaires sont généralement un symptôme grave d'une maladie qui peut être soignée. L'élément essentiel pour traiter les pensées suicidaires est le traitement de la maladie sous-jacente.



Moyens de demander de l'aide

- **Un psychiatre ou un autre professionnel de la santé mentale** constitue un excellent choix. Les pensées suicidaires doivent être prises au sérieux et évaluées avec soin. Si vous suivez un traitement et que vous avez des idées suicidaires, vous devez appeler immédiatement votre médecin ou votre thérapeute.
- **Les lignes de prévention du suicide sont une autre source d'aide pour vous.** Disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, elles permettent de joindre rapidement une personne qui se soucie de vous, le temps d'un appel téléphonique. L'un des principaux avantages des lignes d'assistance est qu'elles vous permettent de rester anonyme. En effet, personne n'a besoin de connaître votre identité ni toute autre information permettant de vous identifier.
- **Recherchez de l'aide en ligne si cela vous semble plus confortable,** mais choisissez le site avec prudence. Certains forums traitant du suicide sont peu fréquentés et peuvent ne pas répondre très rapidement à vos besoins, bien que certains sites puissent être excellents pour vous soutenir au fil du temps.
- **Les membres de l'Église, de la famille et les amis** peuvent représenter de bons interlocuteurs de soutien, en particulier ceux à qui vous faites suffisamment confiance pour vous confier. Les amis et les membres de la famille, en particulier, sont émotionnellement investis dans leur relation avec vous et ont beaucoup à perdre si vous réussissez à mettre fin à vos jours. Permettez-leur de vous soutenir lorsque vous en avez besoin.



Le site optumwellbeing.com met à votre disposition et à celle de votre famille tout une gamme de ressources.

Notre centre de soutien en cas de situation critique offre des ressources et des informations relatives au soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Celles-ci abordent divers sujets tels que la santé mentale, les événements traumatiques, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en situation de crise, etc.



Mesures que vous pouvez prendre

- **Rangez vos médicaments en toute sécurité** en demandant à un ami ou à un membre de la famille de les conserver, afin de ne pas en faire usage dans une tentative de suicide.
- **Veillez à ce que les numéros de téléphone** des lignes d'assistance téléphonique et des professionnels de la santé mentale soient à portée de main.
- **Prêtez attention à vos humeurs et à vos sentiments** et restez à l'affût de tout retour à des pensées persistantes d'automutilation. Pratiquez l'auto-observation et sachez reconnaître quand vous avez besoin d'aide et où vous pouvez la trouver.
- **Retirez les armes à feu et autres armes mortelles** de votre domicile, afin de ne pas avoir de moyens de mettre fin à vos jours à portée de main.



Un soutien indispensable quand vous en avez besoin

Rendez-vous sur le site optumwellbeing.com pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires concernant le soutien en cas de situation critique.



Appelez pour obtenir un soutien



Ce programme ne doit pas être utilisé pour répondre à des besoins de soins d'urgence. En cas d'urgence, composez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre ambulatoire ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits sont des marques commerciales ou des marques déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs. Dans un souci d'amélioration continue de nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité professionnelle.

© 2024 Optum. Tous droits réservés. WF12062251 143760-022024 OHC