

# תמיכה בבריאות הנפש: מניעת התאבדות

כולנו דואגים ונאבקים עם רגשות בזמנים שונים. אנשים רבים תוהים אם יש להם בעיות נפשיות וחלקם חוששים לקבל עזרה. הנה מה שאתם צריכים לדעת.

הם עלולים להרגיש עצובים או נרגשים, חרדים, מדוכאים, המומים, חוששים, מבולבלים או שכחנים. עלולים להיות קשיים במערכות יחסים. העבודה נראית קשה יותר ממה שהייתה פעם. משהו מרגיש לא בסדר. החיים עשויים להיות מאבק. אם רגשות או תסמינים משפיעים על חייכם, שקלו לפנות לעזרה. ניתן לטפל בהצלחה במחלות נפש.

## קבלת תובנה על התאבדות

חשוב להבין שהעלאת מחשבות על פגיעה עצמית או רצון לברוח מייסורי נפש אינם מעידים על פגם באופי. כדי להרגיש טוב יותר, עליכם להכיר בכך שאתם זקוקים לעזרה וליצור קשר עם מישהו.

דעו שישנן נסיבות או מצבים שעלולים להגביר את הסיכון שלכם להתאבדות. הם כוללים שימוש בסמים ואלכוהול, דיכאון, היסטוריה משפחתית של התאבדות או התאבדות או מוות של חבר שאירע לאחרונה.

הקפידו לשים לב לרגשות שלכם ולפנות לעזרה. ישנם אנשים סביבכם שאכפת להם והם ישמחו על ההזדמנות לעזור. מחשבות אובדניות הן בדרך כלל תסמין רציני של מחלה הניתנת לטיפול. המפתח להתמודדות עם חשיבה אובדנית הוא טיפול במחלה המונחת ביסודה.



### קיים מגוון של משאבים זמינים עבורכם ועבור יקיריכם באתר [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כאשר אתם זקוקים לה ביותר. לרשותכם מגוון נושאים בתחומים כגון בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר, ועוד.

## דרכים לבקש עזרה

- **פסיכיאטר או איש מקצוע אחר בתחום בריאות הנפש** היא בחירה מצוינת. מחשבות אובדניות דורשות התייחסות רצינית והערכה זהירה. אם אתם בטיפול ומרגישים אובדנות, עליכם להתקשר מיד לרופא או למטפל שלכם.
- **מוקדי התאבדות הם מקור נוסף לעזרה עבורכם.** עם זמינות 24/7, הם מציעים אמצעי מהיר להגיע למישהו שאכפת לו, בזמן שלוקח לבצע שיחת טלפון. אחד היתרונות הגדולים של המוקדים הוא שהם מאפשרים לך להישאר אנונימי. אף אחד לא צריך לדעת מי אתם או כל מידע מזהה אחר.
- **מצאו עזרה באינטרנט אם זה נוח לכם יותר,** אבל בחרו את האתר בקפידה. בחלק מלוחות המודעות להתאבדות יש תנועה מועטה וייתכן שלא יגיבו ממש מהר לפנייה שלכם, אם כי חלק מהאתרים עשויים לספק לך תמיכה מצוינת לאורך זמן.
- **אנשי דת, בני משפחה וחברים** יכולים לשמש כמערכות תמיכה טובות, במיוחד כאלו שאתם סומכים עליהם מספיק כדי לשתף בבעיות שלכם. לחברים ולבני משפחה בפרט יש השקעה רגשית במערכת היחסים שלהם איתכם, והרבה מה להפסיד אם תצליחו לשים קץ לחייכם. אפשרו להם להיות שם בשבילכם כשאתם זקוקים לכך.

## צעדים שבהם תוכלו לנקוט

- **לאחסן תרופות בצורה בטוחה** על ידי בקשה מחבר או בן משפחה להחזיק בהם, כך שלא ניתן יהיה להשתמש בהם בניסיון התאבדות.
- **לשמור מספרי טלפון** נגישים בקלות - למוקדים ואנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש.
- **לשים לב למצבי הרוח ולרגשות שלכם** ולהיות ערניים למחשבות מתמשכות על פגיעה עצמית. להיות בהתבוננות עצמית כדי לזהות מתי אתם זקוקים לתמיכה והיכן תוכלו למצוא אותה.
- **להוציא כלי נשק או אמצעים אחרים לפגיעה קטלנית** מהבית שלכם, כך שהאמצעים לשימת קץ לחייכם אינם בהישג יד.

תמיכה קריטית בעת הצורך  
בקרר באתר [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) למשאבי תמיכה ומידע קריטיים נוספים.



כדי לקבל גישה למידע ספציפי על הטבות  
בקרר באתר [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) והיכנסו עם קוד הגישה שלכם:



התקשרו לתמיכה



## Optum

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במקרה חירום, יש להתקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או לפנות למתקן הרפואי האמבולטורי או לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. ייתכן שתוכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המיקומים, וייתכן שיחולו החרגות ומגבלות כסוי. © Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובאזורי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימני קניין רשומים של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. חברת Optum היא מעסיקה שוויונית.

© Optum 2024. כל הזכויות שמורות. OHC 143761-022024 WF12062251