メンタルヘルスサポート：自殺の予防

誰もが、時として不安を感じたり、感情と闘ったりします。自分がメンタルヘルスの問題を抱えているのではないかと心配する人は大勢いますし、助けを求めることを躊躇する人もいます。ここでは自殺について知っておくべきことをまとめました。

悲しみや気持ちの高ぶりを感じたり、不安や憂うつな気持ちになったり、打ちのめされたり、恐怖や混乱に陥ったりすることもあれば、忘れっぽくなることもあります。また、人間関係がこじれたり、仕事が以前より困難に感じたりするかもしれません。違和感を感じることや、人生が苦労の連続に思えることもあるでしょう。このような感情や症状が生活に影響を及ぼしている場合は、助けを求めてください。精神疾患は治療することで改善します。

自殺について知る

自傷行為を考えたり、精神的苦痛から逃れたいと思ったりすることは、性格上の欠陥ではありません。気持ちを楽にするには、助けが必要であることを認識し、誰かと連絡を取ってください。

自殺のリスクを高める状況や条件があることも知っておいてください。薬物やアルコールの使用、うつ病、自殺の家族歴がある場合、または最近、友人が自殺したり亡くなったりした場合などが挙げられます。

自分の気持ちに気を配り、助けを求めてください。あなたの周りには気にかけてくれる人や、快く助けてくれる人がいます。自殺願望は通常、治療可能な病気の深刻な症状です。自殺願望に対処する鍵となるのは、基礎疾患の治療です。

助けを求める方法

- **精神科医などのメンタルヘルスケアの専門家**に助けを求めることが賢明です。自殺願望を真剣に受け止め、慎重に診断してもらう必要があります。治療を受けている間に自殺願望が生じた場合、すぐにかかりつけの医師や専門家に連絡してください。
- **自殺ホットラインもサポートを提供してくれます。**24時間年中無休で利用でき、電話をかけるだけですぐに相談に乗ってくれる人につながります。ホットラインの最大の利点のひとつは、匿名で利用できることです。あなたが誰であるか、またはあなたの身元が分かる情報を知らせる必要はありません。
- **オンラインでサポートを探すこともできます。**ただし、サイトは慎重に選んでください。自殺に関する掲示板の中には、利用者が少なく、必要なときにすぐに返信が来ないサイトもありますが、長期にわたってサポートしてくれる優れたサイトもあります。
- **聖職者、家族、友人**も、特に悩みを相談できるほど信頼している相手の場合は、頼もしい支えになってくれるでしょう。とりわけ友人や家族は、あなたに感情を注いでいるため、あなたが自らの命を絶つようなことがあれば喪失感を抱くことになります。ですから、あなたが助けを必要としているときには、友人や家族に側にいさせてあげてください。

あなたにできること

- **薬を安全に保管する。**友人や家族に管理してもらい、自殺を試みようとしても使用できないようにしておきましょう。
- **電話番号を控えておく。**ホットラインやメンタルヘルスの専門家にすぐに連絡できるようにしておきましょう。
- **自分の気分や感情に気を配る。**執拗に自分を傷つけようとする状態に逆戻りしないように気をつけましょう。自己観察を行い、サポートが必要なときや、どこでサポートを受けられるかを知っておいてください。
- **銃器など致命傷を与える手段を取り除く。**自宅に置かないようにすることで、命を断つ手段にすぐに手が届かない状態にしましょう。

optumwellbeing.comでは、皆さまやご家族にご利用いただけるさまざまなリソースをご用意しています。

クリティカルサポートセンターは、皆さまが精神的なサポートを最も必要とする際に、リソースと情報を提供します。メンタルヘルス、トラウマ、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年の支援など、さまざまなトピック分野の情報をご覧いただけます。

必要とするクリティカルサポート

クリティカルサポートに関するリソースと情報に関する詳細は、optumwellbeing.comをご覧ください。

お電話でのサポート

Optum

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、国や地域の緊急サービス番号にお電話いただくか、最寄りの外来・救急医療施設をご利用ください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムおよびこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは機会均等雇用者です。

© 2024 Optum.無断複写・転載を禁じます。WF12062251 143763-022024 OHC