

Sokongan kesihatan mental: pencegahan bunuh diri

Kita semua bimbang dan bergelut dengan perasaan dari semasa ke semasa. Ramai orang tertanya-tanya sama ada mereka mempunyai masalah kesihatan mental dan ada yang takut untuk mendapatkan bantuan. Berikut adalah perkara yang anda perlu tahu.

Mereka mungkin berasa sedih atau gembira, resah, murung, serabut, takut, keliru atau mudah terlupa. Perhubungan mungkin menjadi sukar. Kerja seolah-olah lebih susah daripada biasa. Rasa ada yang tidak kena. Bergelut dengan kehidupan. Jika perasaan atau gejala menjejaskan hidup anda, pertimbangkan untuk mendapatkan bantuan. Penyakit mental boleh dirawat dengan jayanya.



Memperoleh perspektif tentang bunuh diri

Kelemahan pada peribadi bukanlah punca kepada fikiran untuk mencederakan diri atau keinginan untuk melepaskan penderitaan mental. Untuk anda berasa lebih baik, anda perlu mengakui bahawa anda memerlukan bantuan dan berhubung dengan seseorang.

Ketahui bahawa terdapat beberapa keadaan atau kondisi yang boleh meningkatkan risiko untuk anda membunuh diri. Ia termasuklah penggunaan dadah dan arak, kemurungan, sejarah bunuh diri dalam keluarga atau bunuh diri atau kematian rakan baru-baru ini.

Pastikan anda memberi perhatian kepada perasaan anda dan mendapatkan bantuan. Terdapat orang di sekeliling anda yang mengambil berat dan mengalu-alukan peluang untuk membantu. Fikiran untuk membunuh diri selalunya satu gejala yang serius bagi penyakit tersembunyi yang boleh dirawat. Kunci untuk menangani fikiran bunuh diri adalah dengan merawat penyakit tersembunyi itu.



Cara mendapatkan bantuan

- **Pakar psikiatri atau ahli profesional penjagaan kesihatan mental lain** ialah pilihan yang sangat baik. Fikiran bunuh diri perlu diambil berat dan dinilai dengan teliti. Jika anda sedang dalam rawatan dan berasa ingin membunuh diri, anda harus segera menghubungi doktor atau ahli terapi anda.
- **Talian penting bunuh diri adalah satu lagi sumber bantuan untuk anda.** Tersedia 24/7, mereka menawarkan cara pantas untuk menghubungi seseorang yang mengambil berat mengenai anda, sama seperti membuat panggilan telefon. Salah satu kelebihan terbesar talian penting adalah anda dibenarkan untuk tidak mendedahkan nama anda. Tiada sesiapa perlu mengetahui siapa anda atau sebarang maklumat pengenalan lain.
- **Dapatkan bantuan dalam talian jika anda berasa lebih selesa melakukannya,** tetapi berhati-hati dalam memilih tapak web. Sesetengah papan buletin bunuh diri mempunyai sedikit trafik dan mungkin memenuhi keperluan anda dengan segera, tetapi beberapa tapak web mungkin cemerlang dalam menyokong anda dari semasa ke semasa.
- **Paderi, ahli keluarga dan rakan** boleh menjadi sistem sokongan yang baik, terutamanya mereka yang anda percayai. Rakan dan ahli keluarga khususnya mempunyai pelaburan emosi dalam hubungan mereka dengan anda dan yang paling terkesan apabila anda benar-benar membunuh diri. Benarkan mereka berada di sisi anda apabila anda memerlukannya.



Langkah-langkah yang boleh diambil

- **Simpan ubat-ubatan dengan selamat** dengan meminta rakan atau ahli keluarga menyimpankannya untuk anda, supaya ia tidak boleh digunakan semasa anda cuba membunuh diri.
- **Simpan nombor telefon** untuk talian penting dan ahli profesional kesihatan mental yang mudah diakses.
- **Beri perhatian kepada mood dan perasaan anda** dan berjaga-jaga terhadap fikiran untuk membahayakan diri yang berterusan. Amalkan pemerhatian diri dan kenali waktu anda memerlukan sokongan dan cara mendapatkannya.
- **Alihkan senjata api atau cara lain yang membawa kepada kecederaan maut** daripada rumah anda, supaya medium untuk membunuh diri tidak mudah tersedia.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk anda dan orang tersayang di [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa traumatik, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, sokongan remaja dalam krisis dan banyak lagi.



Sokongan kritikal apabila anda perlukannya

Lawati optumwellbeing.com untuk sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Untuk mengakses maklumat faedah khusus

lawati livewell.optum.com dan log masuk dengan kod akses anda:



Hubungi untuk sokongan



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

© 2024 Optum. Hak cipta terpelihara. WF12062251 143765-022024 OHC