

Psykisk helsehjelp: selvmordsforebygging

Vi bekymrer oss alle og sliter med følelser på forskjellige tidspunkter. Mange lurar på om de har psykiske plager, og noen er redde for å få hjelp. Her er hva du bør vite.

De kan føle seg triste eller opprømte, engstelige, deprimerte, overveldet, redde, desorienterte eller glemsomme. Relasjoner kan bli vanskelige. Arbeidet virker vanskeligere enn det pleide å være. Noe føles galt. Livet kan være en kamp. Hvis følelser eller symptomer påvirker livet ditt, bør du vurdere å få hjelp. Psykiske lidelser kan behandles vellykket.



Få perspektiv på selvmord

Forstå at det ikke er en karakterfeil å ha tanker om selvskading eller et ønske om å unnslippe mental angst. For at du skal føle deg bedre må du erkjenne at du trenger hjelp og komme i kontakt med noen.

Vit at det er noen omstendigheter eller forhold som kan øke risikoen for selvmord. De inkluderer narkotika- og alkoholbruk, depresjon, en familiehistorie med selvmord eller en venns nylige selvmord eller dødsfall.

Sikre at du tar hensyn til følelsene dine og tar kontakt for å få hjelp. Det er mennesker rundt deg som bryr seg og veldig gjerne vil hjelpe. Selvmordstanker er vanligvis et alvorlig symptom på en sykdom som kan behandles. Nøkkelen til å håndtere selvmordstanker er behandling av den underliggende sykdommen.



Når skal du søke hjelp

- **En psykiater eller annet psykisk helsepersonell** er et utmerket valg. Selvmordstanker må tas på alvor og evalueres nøye. Hvis du er i behandling og føler deg suicidal, bør du ringe din lege eller terapeut med en gang.
- **Selvmordstelefoner er en annen kilde til hjelp for deg.** De er tilgjengelige døgnet rundt, og tilbyr en rask måte å nå noen som bryr seg, i den tiden det tar å ringe. En av de største fordelene med direktelinjer er at de tillater deg å være anonym. Ingen trenger å vite hvem du er eller annen identifiserende informasjon.
- **Finn hjelp på nettet hvis det er mer behagelig for deg,** men velg nettstedet med omhu. Noen oppslagstavler for selvmord har lite trafikk og reagerer kanskje ikke veldig raskt på dine behov, selv om noen nettsteder kan være gode til å støtte deg over tid.
- **Prester, familiemedlemmer og venner** kan være gode støttesystemer, spesielt de du stoler nok på til å betro deg til. Spesielt venner og familiemedlemmer har en følelsesmessig investering i forholdet til deg og mye å tape hvis du lykkes med å ta ditt eget liv. La dem være der for deg når du trenger det.



Tiltak du kan gjøre

- **Oppbevar medisiner** trygt ved å be en venn eller et familiemedlem om å holde på dem, slik at de ikke kan brukes i et selvmordsforsøk.
- **Hold telefonnumre** for direktelinjer og psykiatriske fagpersoner lett tilgjengelige.
- **Vær oppmerksom på humør og følelser** og vær på utkikk etter en retur til vedvarende tanker om selvskading. Øv deg på selvobservasjon og gjenkjenn når du trenger støtte og hvor du kan finne den.
- **Fjern skytevåpen eller andre former for dødelig skade** fra hjemmet ditt, slik at midlene til å avslutte livet ditt ikke er lett tilgjengelige.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg selv og dine nærmeste på optumwellbeing.com

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr følelsesmessig støtte, ressurser og informasjon når du trenger det mest. Finn en rekke emneområder, inkludert mental helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte av ungdom i krise og mer.



Kritisk støtte når du trenger det

Gå til optumwellbeing.com for ytterligere kritiske støtteressurser og informasjon.



For å få tilgang til spesifikk informasjon om fordeler,

gå til livewell.optum.com og logg inn med tilgangskoden din:



Ring etter støtte



Dette programmet skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring den lokale nødetatens telefonnummer eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningssekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum. Alle rettigheter forbeholdt. WF12062251 143774-022024 OHC