

Ondersteuning voor mentale gezondheid: zelfmoordpreventie

We maken ons allemaal wel eens zorgen en kampen allemaal wel eens met onze gevoelens. Veel mensen vragen zich dan af of ze mentale problemen hebben en sommigen zijn bang om hulp te zoeken. Dit is wat je moet weten.

Mensen kunnen zich verdrietig of opgetogen voelen, angstig, depressief, overweldigd, angstig, gedesoriënteerd of vergeetachtig. Relaties kunnen moeilijker worden. Werken lijkt zwaarder dan vroeger. Het voelt alsof er iets niet klopt. Het leven kan als een strijd gaan voelen. Als gevoelens of symptomen je leven beïnvloeden, overweeg dan om hulp te zoeken. Mentale ziekten kunnen goed behandeld worden.



Perspectief op zelfmoord

Je moet begrijpen dat het geen gebrek in je karakter is om gedachten te hebben over zelfverwonding of een verlangen om te ontsnappen aan mentale angst. Om je beter te voelen, moet je erkennen dat je hulp nodig hebt en met iemand in contact komen.

Onthoud dat er omstandigheden of aandoeningen zijn die je risico op zelfmoord kunnen vergroten. Denk bijvoorbeeld aan drugs- en alcoholgebruik, depressie, een familiegeschiedenis van zelfmoord of de recente zelfmoord of dood van een vriend.

Zorg ervoor dat je voldoende aandacht besteedt aan je gevoelens en ga op zoek naar hulp. Je hebt mensen om je heen die om je geven en die je graag willen helpen. Zelfmoordgedachten zijn vaak een ernstig symptoom van een ziekte die goed te behandelen is. De oplossing voor zelfmoordgedachten is behandeling van de onderliggende ziekte.



Manieren om hulp te zoeken

- **Een psychiater of andere professional in de mentale gezondheidszorg** is een prima keuze. Zelfmoordgedachten moeten serieus worden genomen en zorgvuldig worden geëvalueerd. Als je in behandeling bent en je suïcidaal voelt, is het verstandig om meteen je arts of therapeut te bellen.
- **Zelfmoordlijnen zijn nog een andere bron van hulp.** Ze zijn 24/7 beschikbaar en zijn een goede manier om snel iemand te bereiken die bezorgd is. Een van de grootste voordelen van zo'n zelfmoordlijn is dat je anoniem kunt blijven. Niemand hoeft te weten wie je bent en niemand vraagt naar andere informatie om je te kunnen identificeren.
- **Zoek online hulp als dat beter voor jou voelt,** maar kies de site zorgvuldig uit. Sommige websites over zelfdoding hebben maar weinig bezoekers en zullen waarschijnlijk niet zo snel reageren op je behoeften, hoewel sommige sites je na verloop van tijd uitstekend kunnen ondersteunen.
- **Predikanten, familieleden en vrienden** kunnen goede ondersteuningssystemen zijn, vooral degenen die je genoeg vertrouwt om ze in vertrouwen te nemen. Met name vrienden en familieleden zijn emotioneel betrokken bij hun relatie met jou en hebben veel te verliezen als je erin zou slagen jezelf van het leven te beroven. Laat ze er voor je zijn als je dat nodig hebt.



Stappen die je kunt nemen

- **Bewaar medicijnen op een veilige plek** door een vriend of familielid te vragen ze bij te houden, zodat je ze niet kunt gebruiken bij een zelfmoordpoging.
- **Houd telefoonnummers** voor zelfmoordlijnen en professionals in de mentale gezondheidszorg bij de hand.
- **Let op je gemoedstoestand en gevoelens** en pas op voor een terugkeer van aanhoudende gedachten over zelfbeschadiging. Doe aan zelfobservatie en herken wanneer je ondersteuning nodig hebt en waar je die kunt vinden.
- **Verwijder vuurwapens of andere voorwerpen waarmee je dodelijk letsel** kunt toebrengen uit je huis, zodat je geen middelen bij de hand hebt om je leven te beëindigen.



Er zijn heel wat hulpmiddelen beschikbaar voor jezelf en je dierbaren op optumwellbeing.com

Ons Centrum voor kritieke ondersteuning biedt emotionele ondersteuning en informatie wanneer je die het meest nodig hebt. Ontdek diverse onderwerpen, zoals mentale gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van jongeren in een crisissituatie en nog veel meer.



Kritieke ondersteuning wanneer je deze nodig hebt

Bezoek optumwellbeing.com voor aanvullende bronnen en informatie over kritieke ondersteuning.



Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over de voordelen

ga je naar livewell.optum.com en log je in met je toegangscode:



Bel voor ondersteuning



Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood het telefoonnummer van de plaatselijke hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde ambulante of spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen uitsluitingen en beperkingen op de dekking van toepassing zijn.

Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Omdat wij onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties te wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

© 2024 Optum. Alle rechten voorbehouden. WF12062251 143773-022024 OHC