

# Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego: zapobieganie samobójstwom

Każdy z nas w różnych sytuacjach martwi się i zмага z trudnymi uczuciami. Wiele osób zastanawia się, czy nie ma problemów ze zdrowiem psychicznym, a niektórzy boją się zgłosić się po pomoc. Co warto wiedzieć.

Można odczuwać smutek lub podekscytowanie, niepokój, przygnębienie, przytłoczenie, strach, dezorientację lub zapominać o wielu rzeczach. Mogą pojawić się trudności w relacjach. Praca wydaje się cięższa niż kiedyś. Można mieć uczucie, że coś jest nie tak. Życie może być ciągłą walką. Jeśli takie uczucia lub objawy utrudniają życie, warto zgłosić się po pomoc. Choroby psychiczne można skutecznie leczyć.



## Spojrzenie na samobójstwo z pewnej perspektywy

Należy zrozumieć, że myśli o wyrządzeniu sobie krzywdy lub chęć ucieczki od udręki psychicznej nie są wadą charakteru. Aby poczuć się lepiej, musisz przyznać, że potrzebujesz pomocy i skontaktować się z kimś, kto może jej udzielić.

Trzeba pamiętać, że pewne okoliczności lub schorzenia mogą zwiększać ryzyko popełnienia samobójstwa. Należy do nich między innymi zażywanie narkotyków i alkoholu, depresja, niedawne przypadki samobójstw w rodzinie lub śmierć przyjaciela.

Pamiętaj, aby zwracać uwagę na swoje uczucia i zgłosić się po pomoc. Wokół Ciebie są osoby, którym zależy i które chętnie udzielą Ci pomocy. Myśli samobójcze są zwykle poważnym objawem uleczalnej choroby. Kluczem do poradzenia sobie z myślami samobójczymi jest leczenie choroby podstawowej.



### Gdzie szukać pomocy

- **Psychiatra lub inny specjalista w zakresie zdrowia psychicznego** to doskonały wybór. Myśli samobójcze muszą być traktowane poważnie i dokładnie zbadane. Osoby, które mają myśli samobójcze w trakcie leczenia, powinny natychmiast skontaktować się z lekarzem lub terapeutą.
- **Telefony zaufania dla osób zagrożonych samobójstwem to kolejne źródło pomocy.** Są dostępne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu i umożliwiają szybki kontakt z kimś, kto okaże troskę, w czasie tak krótkim, jak czas potrzebny na wykonanie połączenia telefonicznego. Jedną z największych zalet telefonu zaufania jest możliwość zachowania anonimowości. Nikt nie musi wiedzieć, jak się nazywasz ani znać Twoich innych danych.
- **Znajdź pomoc online, jeśli ta forma jest dla Ciebie wygodniejsza,** ale uważnie wybierz witrynę. Niektóre tablice ogłoszeń dla osób zagrożonych samobójstwem mają niewielki ruch i mogą nie zareagować zbyt szybko na Twoje potrzeby, chociaż niektóre strony mogą doskonale wspierać Cię przez długi czas.
- **Duchowni, członkowie rodziny i przyjaciele** mogą stanowić dobry system wsparcia, w szczególności te osoby, którym ufasz na tyle, aby im się zwierzyć. W szczególności przyjaciele i członkowie rodziny są emocjonalnie zaangażowani w relacje z Tobą, a jeśli uda Ci się odebrać sobie życie, będzie to dla nich ogromna strata. Pozwól im być przy Tobie wtedy, gdy tego potrzebujesz.



### Co można zrobić

- **Przechowuj leki w bezpiecznym miejscu,** poproś przyjaciela lub członka rodziny o ich przechowanie, aby nie mogły zostać użyte podczas próby samobójczej.
- **Zapisz numer telefonu** zaufania i do specjalistów ds. zdrowia psychicznego i umieść je w łatwo dostępnym miejscu.
- **Zwracaj uwagę na swój nastrój i uczucia** obserwuj, czy nie wracają uporczywe myśli o samookaleczeniu. Uważnie się obserwuj i staraj się rozpoznawać, kiedy potrzebujesz wsparcia i dowiedz się, gdzie możesz je znaleźć.
- **Pozbądź się z domu broni palnej i innych szczególnie groźnych środków,** tak aby środki, które mogą pomóc w samobójstwie nie były łatwo dostępne.



Na stronie [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.



### Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



### Dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach można uzyskać

na stronie [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com), po zalogowaniu się przy użyciu swojego kodu dostępu:



### Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące udziału w nim.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.