Apoio à saúde mental: prevenção contra o suicídio

Todos nós nos preocupamos e temos sentimentos difíceis em momentos diferentes. Muitas pessoas se perguntam se têm problemas de saúde mental e algumas têm medo de procurar ajuda. Eis o que você precisa saber.

Eles podem se sentir tristes ou eufóricos, ansiosos, deprimidos, sobrecarregados, medrosos, desorientados ou esquecidos.
Os relacionamentos podem se tornar difíceis. O trabalho parece mais difícil do que costumava ser. Algo parece errado. A vida é uma luta constante.
Se sentimentos ou sintomas estiverem afetando sua vida, considere procurar ajuda. As doenças mentais podem ser tratadas com sucesso.

Como ter uma perspectiva sobre o suicídio

Entenda que não é uma falha de caráter ter pensamentos de automutilação ou desejo de escapar da angústia mental. Para se sentir melhor, você deve reconhecer que precisa de ajuda e entrar em contato com alguém.

Saiba que existem algumas circunstâncias ou condições que podem aumentar o risco de suicídio. Elas incluem uso de drogas e álcool, depressão, histórico familiar de suicídio ou suicídio ou morte recente de um amigo.

Preste atenção aos seus sentimentos e entre em contato para obter ajuda. Existem pessoas ao seu redor que se importam e gostariam de ter a oportunidade de ajudar. Os pensamentos suicidas são geralmente um sintoma grave de uma doença tratável. A chave para lidar com o pensamento suicida é o tratamento da doença subjacente.

Meios para buscar ajuda

- **Um psiquiatra ou outro profissional de saúde mental** é uma excelente escolha. Os pensamentos suicidas precisam ser levados a sério e avaliados com cuidado. Se você estiver em tratamento e se sentir suicida, ligue para seu médico ou terapeuta imediatamente.
- **As linhas diretas de suicídio são outra fonte de ajuda para você.** Disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, elas oferecem um meio rápido de entrar em contato com alguém que se importa, no tempo que leva para fazer uma ligação. Uma das maiores vantagens das linhas diretas é que elas permitem que você permaneça anônimo(a). Ninguém precisa saber quem você é ou qualquer outra informação de identificação.
- **Encontre ajuda online se for mais confortável para você,** mas escolha o site com cuidado. Alguns quadros de avisos sobre suicídio têm pouco tráfego e podem não responder às suas necessidades com muita rapidez, embora alguns sites possam ser excelentes para apoiar você ao longo do tempo.
- **O clero, os familiares e os amigos** podem ser bons sistemas de apoio, especialmente aqueles em quem você confia o suficiente para contar seus problemas. Amigos e familiares, em especial, têm um investimento emocional no relacionamento com você e muito a perder se você conseguir tirar a própria vida. Permita que eles estejam ao seu lado quando você precisar.

Passos que você pode seguir

- **Armazene medicamentos com segurança,** pedindo a um amigo ou familiar que os guarde, para que não possam ser usados em tentativas de suicídio.
- **Mantenha os números de telefone** das linhas diretas e dos profissionais de saúde mental facilmente acessíveis.
- **Preste atenção ao seu humor e sentimentos** e fique atento para o retorno de pensamentos persistentes de automutilação. Observe a si mesmo(a) e reconheça quando você precisa de apoio e onde pode encontrá-lo.
- **Remova as armas de fogo ou outros meios de causar ferimentos letais** de sua casa, para que os meios de acabar com sua vida não estejam prontamente disponíveis.

Há uma variedade de recursos disponíveis para você e seus amigos e familiares em optumwellbeing.com

Nosso Centro de Apoio Crítico oferece recursos e informações de apoio emocional quando você mais precisa. Encontre uma série de temas, incluindo saúde mental, eventos traumáticos, desastres naturais, luto e perda, apoio a adolescentes em crise e muito mais.

Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumwellbeing.com para obter mais recursos e informações sobre apoio crítico.

Ligue para obter apoio

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2024 Optum. Todos os direitos reservados. WF12062251 143767-022024 OHC