

Охрана психического здоровья: профилактика самоубийств

Время от времени мы все волнуемся и боремся со сложными чувствами. Многие люди подозревают наличие у себя проблем с психикой, и иногда они боятся обратиться за помощью. Вот что вам следует знать об этом.

Человек может чувствовать грусть или ликование, тревогу, печаль, потрясение, страх, замешательство или рассеянность. Отношения могут осложниться. Иногда справляться с работой бывает труднее, чем обычно. Возникает чувство, что что-то идет не так. Жизнь может превратиться в постоянную борьбу. Если ваши чувства или какие-либо симптомы осложняют вашу жизнь, обратитесь за помощью. Психические проблемы можно успешно решить.



Суицидальное поведение

Осознайте, что желание причинить себе вред или избавиться от нравственных страданий не является дефектом характера. Чтобы почувствовать себя лучше, вам надо признать, что вы нуждаетесь в помощи, и обратиться за ней к кому-нибудь.

Помните о том, что существуют условия и обстоятельства, которые могут повышать риск суицида. К ним относится употребление наркотиков и алкоголя, депрессия, случаи самоубийства в семье или недавнее самоубийство или смерть друга.

Внимательно относитесь к своим чувствам и при необходимости обращайтесь за помощью. Рядом с вами есть люди, которым вы не безразличны и которые с радостью вам помогут. Мысли о самоубийстве часто являются опасным симптомом надвигающегося заболевания. Чтобы справиться с суицидальными мыслями, нужно вылечить заболевание, которое их провоцирует.



Способы получить помощь

- **Помощь психиатра или другого специалиста по психическому здоровью** будет отличным выбором. К суицидальным мыслям следует относиться серьезно и правильно их оценивать. Если вы проходите курс лечения и вас посещают суицидальные мысли, вам следует незамедлительно связаться со своим врачом.
- **Кроме того, вы можете позвонить на горячую линию по предотвращению самоубийств.** Такие линии доступны круглосуточно, в любой день недели. Они дают возможность быстро связаться с человеком, которому не безразлична ваша ситуация, всего лишь позвонив по телефону. Одним из важнейших преимуществ горячих линий является анонимность. Вас не спросят, кто вы, и не попросят предоставить информацию, позволяющую вас идентифицировать.
- **Вы можете обратиться на помощь через интернет, если вам так удобнее,** но внимательно выбирайте сайт. На некоторых сайтах отвечают довольно медленно, поэтому ответ на ваш запрос может прийти не сразу, хотя на других сайтах вы можете получать хорошую поддержку в течение длительного времени.
- **Священники, родные и друзья,** особенно те, кому вы доверяете настолько, что готовы к откровенности, могут оказать большую поддержку. Для друзей и родных ваши взаимоотношения особенно значимы, и ваше самоубийство станет для них большим ударом. Позвольте им быть с вами рядом, когда вы в этом нуждаетесь.



На веб-сайте optumwellbeing.com вы найдете множество полезных ресурсов для себя и своих близких

Наш центр поддержки в критических ситуациях предлагает вам эмоциональную и информационную поддержку в те моменты, когда вы нуждаетесь в ней больше всего. Мы затрагиваем разнообразные темы, такие как психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и утрата, поддержка подростков во время переживания кризиса и многое другое.



Что вы можете предпринять

- **Храните медицинские препараты в безопасном месте** и попросите друга или члена семьи следить за их сохранностью, чтобы не допустить использования этих препаратов для попытки суицида.
- **Храните номера телефонов** горячих линий и специалистов по психическому здоровью в доступном месте.
- **Внимательно относитесь к своему настроению и чувствам,** отслеживайте появление навязчивых мыслей о самоповреждении. Наблюдайте за собой, признавайте потребность в поддержке и подумайте, к кому вы можете за ней обратиться.
- **Уберите огнестрельное оружие и прочие предметы, которыми можно нанести смертельные повреждения,** из своего дома, чтобы под рукой у вас не было потенциальных орудий самоубийства.



Своевременная поддержка в критических ситуациях

Для доступа к дополнительным ресурсам и информации по теме воспользуйтесь ссылкой optumwellbeing.com.



Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой livewell.optum.com и войдите в систему, используя ваш код доступа:



Звоните, чтобы получить поддержку



Знания, полученные при участии в этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи либо обращайтесь в ближайший приемный покой или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых регионах эта программа и ее составляющие могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

Optum® – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.