

Stöd för psykisk hälsa: suicidprevention

Vi oroar oss alla och kämpar med känslor vid olika tidpunkter. Många undrar om de har psykiska hälsoproblem och vissa är rädda för att skaffa hjälp. Här är vad du bör veta.

De kan känna sig ledsna eller upprymda, ängsliga, deprimerade, överväldigade, rädda, desorienterade eller glömska. Relationer kan bli svåra. Arbete verkar svårare än det brukade vara. Något känns fel. Livet kan vara en kamp. Om känslor eller symtom påverkar ditt liv, överväg att skaffa hjälp. Psykiska sjukdomar kan behandlas framgångsrikt.



Få perspektiv på självmord

Förstå att det inte är en karaktärsbrist att ha tankar på att skada sig själv eller en önskan att slippa psykisk ångest. För att du ska må bättre måste du erkänna att du behöver hjälp och ta kontakt med någon.

Vet att det finns vissa omständigheter eller förhållanden som kan öka din risk för självmord. De inkluderar drog- och alkoholbruk, depression, en familjehistorik av självmord eller en väns självmord eller död som inträffat nyligen.

Se till att vara uppmärksam på dina känslor och ta kontakt för hjälp. Det finns människor runt omkring dig som bryr sig och skulle välkomna möjligheten att hjälpa. Självmordstankar är vanligtvis ett allvarligt symptom på en behandlingsbar sjukdom. Nyckeln till att hantera självmordstankar är behandling av den underliggande sjukdomen.



Sätt att söka hjälp

- **En psykiater eller annan specialist inom psykisk hälsovård** är ett utmärkt val. Självmordstankar måste tas på allvar och utvärderas noggrant. Om du är i behandling och känner dig självmordsbenägen bör du genast kontakta din läkare eller terapeut.
- **Självmordsjourer är en annan källa till hjälp för dig.** Tillgängliga dygnet runt alla dagar, erbjuder de ett snabbt sätt att nå någon som bryr sig, på den tid det tar att ringa ett telefonsamtal. En av jourlinjernas största fördelar är att de tillåter dig att förbli anonym. Ingen behöver veta vem du är eller någon annan identifierande information.
- **Sök hjälp online om det är bekvämare för dig,** men välj webbplatsen noggrant. Vissa anslagstavlor om självmord har lite trafik och svarar kanske inte särskilt snabbt på dina behov, även om vissa webbplatser kan vara utmärkta för att stödja dig över tid.
- **Präster, familjemedlemmar och vänner** kan vara bra stödsystem, särskilt de du litar på tillräckligt för att anförtro dig till dem. Särskilt vänner och familjemedlemmar har en känslomässig investering i sitt förhållande till dig och har mycket att förlora om du lyckas ta ditt liv. Låt dem finnas där för dig när du behöver det.



Steg du kan ta

- **Förvara mediciner säkert** genom att be en vän eller familjemedlem förvara dem, så att de inte kan användas i ett självmordsförsök.
- **Håll telefonnummer** för telefonjourer och psykiatriker lättillgängliga.
- **Var uppmärksam på ditt humör och dina känslor** och håll utkik efter en återgång till ihärdiga tankar om att skada dig själv. Utöva själviakttagelse och känn igen när du behöver stöd och var du kan hitta det.
- **Avlägsna skjutvapen eller andra medel för dödlig skada** från ditt hem, så att medlen för att avsluta ditt liv inte är lättillgängliga.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Vårt centrum för kritiskt stöd erbjuder resurser för känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden inklusive psykisk hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stödja ungdomar i kris, med mera.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) för ytterligare kritiska stödresurser och information.



För att komma åt specifik förmånsinformation,

besök [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) och logga in med din åtkomstkod:



Ring efter stöd



Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I en nödsituation, ring den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller gå till närmaste vårdcentral eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Eftersom vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2024 Optum. Alla rättigheter förbehållna. WF12062251 143775-022024 OHC