

# ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต: การป้องกันการฆ่าตัวตาย

เราล้นก้นและต้องต่อสู้กับความรู้สึกในช่วงเวลาต่างๆ กัน  
ทั้งนั้น หลายคนสงสัยว่าตัวเองอาจมีปัญหาด้านสุขภาพจิต และ  
บางคนก็กลัวที่จะขอความช่วยเหลือ สิ่งที่คุณควรทราบมีดังนี้

พวกเขาอาจรู้สึกเศร้าหรือรำแรงแง วิตกกังวล หดหู่ อัดอั้นใจ หวาดกลัว  
สับสน หรือหลงลืม ความสัมพันธ์อาจกลายเป็นเรื่องยาก การงานอาจดู  
หนักหนาขึ้นมากกว่าแต่ก่อน รู้สึกเหมือนมีบางอย่างผิดปกติ ต้องดิ้นรน  
กับการมีชีวิต หากความรู้สึกหรืออาการต่างๆ ส่งผลกระทบต่อชีวิตของ  
คุณ ให้นึกถึงการขอความช่วยเหลือ ความเจ็บป่วยทางใจนั้นรักษาให้หายได้



## เรียนรู้มุมมองที่มีต่อการฆ่าตัวตาย

ขอให้เข้าใจว่า การมีความคิดที่จะทำร้ายตัวเองหรือความปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวดทางใจนั้น  
ไม่ใช่ข้อบกพร่องในลักษณะนิสัย หากคุณอยากเรียนรู้ดีขึ้น คุณต้องยอมรับว่าคุณต้องการความช่วยเหลือ และ  
ติดต่อหาใครสักคน

โปรดรู้ตัวว่าอาจมีสถานการณ์หรือเงื่อนไขบางอย่างที่อาจเพิ่มความเสี่ยงที่คุณจะฆ่าตัวตาย ซึ่งรวมถึงการใช้ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ อาการซึมเศร้า การมีคนในครอบครัวเคยฆ่าตัวตายหรือเพิ่งฆ่าตัวตาย หรือการที่เพื่อนเสียชีวิต

อย่าลืมให้ความสนใจกับความรู้สึกของคุณและติดต่อขอความช่วยเหลือ มีผู้คนรอบตัวคุณที่ใส่ใจและยินดีที่จะมี  
โอกาสได้ช่วยเหลือคุณ ความคิดที่จะฆ่าตัวตายโดยทั่วไปเป็นอาการเจ็บป่วยร้ายแรงที่รักษาให้หายได้ ทุญแจสำคัญใน  
การรับมือกับความคิดที่จะฆ่าตัวตายเป็นการรักษาอาการเจ็บป่วยที่เป็นต้นเหตุของความคิดนี้



## วิธีค้นหาความช่วยเหลือ

- **จิตแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาสุขภาพจิตอื่นๆ** ถือเป็นตัวเลือกที่ยอดเยี่ยม เราต้องมองความคิดที่จะฆ่าตัวตายเป็นเรื่องจริงจังและประเมินอย่างระมัดระวัง หากคุณรับการรักษาอยู่และรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย คุณควรโทรหาแพทย์หรือนักบำบัดของคุณทันที
- **สายด่วนป้องกันการฆ่าตัวตายและแหล่งความช่วยเหลืออื่นๆ สำหรับคุณ** สายด่วนเหล่านี้ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน โดยเป็นวิธีที่รวดเร็วในการติดต่อหาใครสักคนที่พร้อมดูแลในเวลาโทรหา หนึ่งในข้อดีที่ใหญ่ที่สุดของสายด่วนคือคุณไม่จำเป็นต้องเปิดเผยตัวตน ไม่จำเป็นจะต้องบอกว่าคุณเป็นใครหรือบอกข้อมูลอื่นๆ ที่ระบุถึงตัวคุณได้
- **ค้นหาความช่วยเหลือทางออนไลน์หากคุณสบายใจกับแบบนั้นมากกว่า** แต่ให้ระมัดระวังในการเลือกเว็บไซต์ กระดานข่าวช่วยเหลือเรื่องการฆ่าตัวตายบางแห่งมีผู้เข้ามาเยี่ยมชมน้อย และอาจตอบรับความต้องการของคุณได้ไม่เร็วมากพอ แต่บางเว็บไซต์ก็ให้ความช่วยเหลือคุณได้ดีตลอดเวลา
- **นักบวช คนในครอบครัว และเพื่อนๆ** ก็เป็นกลุ่มที่ให้ความช่วยเหลือได้ดี โดยเฉพาะคนที่คุณไว้ใจมากพอที่จะปรึกษากับด้วย โดยเฉพาะเพื่อนๆ และคนในครอบครัว ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่ให้ใจกับคุณในความสัมพันธ์ และจะรู้สึกสูญเสียอย่างมากหากคุณฆ่าตัวตายสำเร็จ ฉะนั้น โปรดยอมให้พวกเขาได้อยู่เคียงข้างคุณในยามที่คุณต้องการ



## ขั้นตอนที่คุณสามารถใช้ได้

- **เก็บยาต่างๆ ไว้ในที่ปลอดภัย** ด้วยการขอให้เพื่อนๆ หรือคนในครอบครัวเก็บไว้ให้ เพราะจะได้ไม่ถูกนำมาใช้ในการพยายามฆ่าตัวตายได้
- **บันทึกหมายเลขโทรศัพท์** ของสายด่วนและผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเอาไว้ในจุดที่หาง่าย
- **ให้ความสำคัญกับอารมณ์และความรู้สึกของคุณ** และพยายามไม่กลับไปคิดเรื่องการทำร้ายตนเองเรื่อยๆ ฝึกสังเกตตนเองและรู้ตัวว่าต้องการความช่วยเหลือตอนไหน และจะหาความช่วยเหลือได้จากไหน
- **กำจัดอาวุธปืนหรือเครื่องมืออื่นๆ ที่จะทำให้บาดเจ็บจนถึงแก่ชีวิต** จากบ้าน เพื่อให้ไม่มีเครื่องมือที่จะจบชีวิตพร้อมอยู่ใกล้มือ



มีแหล่งข้อมูลจำนวนมากให้กับคุณและคนที่คุณรักที่ [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

ศูนย์ความช่วยเหลือสำคัญของเราให้บริการแหล่งฟังฟังทางใจและข้อมูลในยามที่คุณต้องการมากที่สุด ค้นพบหัวข้อหลากหลายประเด็น เช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์สะเทือนใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและความสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่นๆ



### ความช่วยเหลือสำคัญในยามที่คุณต้องการ

ไปที่ [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) เพื่อดูแหล่งความช่วยเหลือในกรณีวิกฤตและข้อมูลเพิ่มเติม



### หากต้องการดูข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจง

โปรดไปที่ [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) และลงชื่อเข้าใช้ด้วยรหัสเข้าใช้งานของคุณ:



### สายให้ความช่วยเหลือ



โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุหรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการให้บริการโปรแกรมนี้และองค์ประกอบของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด WF12062251 143769-022024 OHC