

# Ruh sağlığı desteği: intiharı önleme

Hepimiz muhtelif zamanlarda endişelenir ve duygularla mücadele ederiz. Pek çok kişi ruh sağlığı sorunları olup olmadığını merak eder ve bazıları yardım almaktan korkar. Burada bilmeniz gerekenler sunulmaktadır.

Üzgün veya sevinçli, endişeli, depresif, bunalmış, korkmuş, akli karışmış veya unutkan hissedebilirler. İlişkiler zorlaşabilir. Çalışmak, eskisinden daha zor görünür. Bir şeyler ters gider. Hayat bir mücadele olabilir. Duygular veya semptomlar yaşamınızı etkiliyorsa yardım almayı düşünün. Ruh hastalıkları başarılı bir şekilde tedavi edilebilir.



## İntihara dair bakış açısı kazanmak

Kendine zarar verme düşüncelerine sahip olmanın ya da zihni kederden kaçma arzusunun bir karakter kusuru olmadığını anlayın. Kendinizi daha iyi hissetmeniz için yardıma ihtiyacınız olduğunu kabul etmeli ve biriyle iletişime geçmelisiniz.

İntihar riskinizi artıracılabilecek bazı durumlar veya koşullar olduğunu bilin. Bunlar arasında uyuşturucu ve alkol kullanımı, depresyon, ailede intihar öyküsü ya da yakın zamanda bir arkadaşın intiharı veya ölümü yer alır.

Duygularınıza dikkat ettiğinizden emin olun ve yardım için iletişime geçin. Çevrenizde sizi önemseyen ve size yardım etme fırsatını değerlendirecek insanlar vardır. İntihar düşünceleri genellikle tedavi edilebilir bir hastalığın ciddi bir semptomudur. İntihar düşüncesiyle baş etmenin anahtarı, altta yatan hastalığı tedavi etmektir.



## Yardım alma yolları

- **Bir psikiyatrist veya başka bir ruh sağlığı uzmanı** mükemmel bir seçenektir. İntihar düşüncelerinin ciddiye alınması ve dikkatle değerlendirilmesi gerekir. Tedavi görüyorsanız ve intihar etme arzusu duyuyorsanız, derhâl hekiminizi veya terapistinizi aramalısınız.
- **İntihar yardım hatları (alo intihar hatları), sizin için başka bir yardım kaynağıdır.** 7/24 ulaşılabilir olup telefon etmek için gereken süre içinde, sizinle ilgilenecek birine ulaşmanın hızlı bir yolunu sunarlar. Yardım hatlarının en büyük avantajlarından biri, anonim kalmanıza izin vermesidir. Kimsenin kim olduğunuzu veya diğer kimlik bilgilerinizi bilmesine gerek yoktur.
- **Sizin için daha rahat olacaksa çevrimiçi yardım bulun** ancak siteyi dikkatlice seçin. Bazı intihar ilan panolarında mesaj trafiği çok yavaştır ve ihtiyaçlarınıza çok hızlı yanıt vermeyebilirler ancak bazı siteler zaman içinde sizi destekleme konusunda mükemmel olabilir.
- **Din adamları, aile üyeleri ve arkadaşlar**, özellikle de içinizi dökecek kadar güvendikleriniz iyi destek sistemleri olabilirler. Özellikle arkadaşlarınız ve aile üyeleriniz, sizinle olan ilişkilerine duygusal bir yatırım yaparlar ve intihar etmeyi başarılırsanız, kaybedecekleri çok fazla şey vardır. İhtiyacınız olduğunda onların yanınızda olmasına izin verin.



## Atabileceğiniz adımlar

- **İlaçları güvenli bir şekilde saklayın;** bir arkadaşınızdan veya aile üyenizden bunları saklamalarını isteyin, böylece bu ilaçlar bir intihar girişiminde kullanılamaz.
- Yardım hatlarının ve ruh sağlığı uzmanlarının **telefon numaralarını erişilebilir bir yerde tutun.**
- **Ruh hâlinize ve duygularınıza dikkat edin** ve sürekli kendine zarar verme düşüncelerinin geri dönüşü konusunda tetikte olun. Kendi kendinizi değerlendirin ve ne zaman desteğe ihtiyacınız olduğunu ve bunu nerede bulabileceğinizi öğrenin.
- **Ateşli silahları veya ölümcül yaralanmaya neden olabilecek diğer araçları evinizden çıkarın**, böylece hayatınıza son verecek araçlar elinizin altında olmaz.



[optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) adresinde kendiniz ve sevdiğiniz için çeşitli kaynaklar bulabilirsiniz

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda duygusal destek kaynakları ve bilgiler sunar. Ruh sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, keder ve kayıp, buhran dönemindeki ergenlere destek ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını bulun.



### İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgiler için [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) adresini ziyaret edin.



### Belirli sosyal yardımlara ilişkin bilgilere erişmek için

[livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) adresini ziyaret edin ve erişim kodunuz ile giriş yapın:



### Destek için arayın:



Bu program, acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi veya acil servis tesisine gidin. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri, tüm konumlarda bulunmayabilir; kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka veya ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markalar veya tescilli ticari markalardır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2024 Optum. Tüm hakları saklıdır. WF12062251 143770-022024 OHC