心理健康支持：预防自杀

我们都会在不同的时期因感情而担忧、挣扎。很多人都想知道自己是否有心理健康问题，但有些人却害怕寻求帮助。这是您应该了解的。

有心理健康问题的人可能会感到悲伤或兴高采烈、焦虑、沮丧、不知所措、恐惧、迷失方向或健忘。很难处理好人际关系。工作似乎比以前更难了。感觉有些不对劲。生活也许就是一场斗争。如果这些感觉或症状影响到生活，请考虑寻求帮助。心理疾病是可以治愈的。

从不同的角度理解自杀

要明白，有自残的想法或想要逃避精神痛苦并不是一种性格缺陷。为了感觉好一点，您必须承认自己确实需要帮助，并需要与他人联系。

请注意，某些情况或条件可能会增加自杀风险。其中包括吸毒、酗酒、抑郁、自杀家族史、最近的自杀行为或朋友去世。

请务必关注您的感受并联系寻求帮助。您身边有人关心您并愿意提供帮助。自杀念头通常是某种可治疗疾病的严重症状。应对自杀念头的关键是治疗潜在的疾病。

寻求帮助的方式

- **精神科医生或其他心理保健专业人员**是绝佳的选择。对于自杀念头，要认真对待并仔细评估。如果您正在接受治疗并且有自杀倾向，您应该立即致电医生或治疗师。
- **自杀热线也可为您提供帮助。**自杀热线 24/7 全天候提供服务，能帮您快速联系关心的人，只需拨打电话即可。自杀热线的最大优点之一是您可以匿名拨打。没有人需要知道您是谁或任何其他身份信息。
- **如果您觉得更方便，请在线寻求帮助，**但要仔细选择网站。一些自杀讨论区的公告板访问量很少，可能无法及时响应需求，但有些网站可长期为您提供出色的支持。
- **牧师、家人和朋友**可以为您提供鼎力支持，尤其是那些您足够信任且愿意坦诚交流的人。尤其是朋友和家人，他们与您有很深的感情，如果您真的结束自己的生命，他们会失去很多。让他们在您需要时为您提供支持。

您和您所爱的人可以在此网址获得各种资源：
optumwellbeing.com

关键支持中心可在您最需要的时候提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为身处危机的青少年提供支持等。

您可以采取的行动

- **安全储存一些药物**，请朋友或家人将它们放好，避免您用它们来自杀。
- **保存电话号码**，方便您拨打热线电话和致电心理健康专业人员。
- **注意情绪和感受**并留意这些不间断的自残想法是否会再次出现。要练习自我观察，并认识到自己何时需要支持，以及在哪里可以获得支持。
- **清除家中枪支或其他会造成致命伤害的工具**，放在无法轻易拿到的地方，以防止自杀。

在您需要时为您提供关键支持

请访问optumwellbeing.com获取更多关键支持资源和信息。

致电寻求支持

Optum

本计划不适用于紧急情况或紧急护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的门诊或急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供服务，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。由于我们在不断改进产品和服务，Optum 保留在恕不事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

© 2024 Optum.版权所有。WF12062251 143771-022024 OHC