

精神健康支援： 自殺預防

我們都會在不同的時期因感情而擔憂和掙扎。許多人想知道自己是否有精神健康問題，而有些人則害怕尋求協助。以下是您應該知道的資訊。

他們可能會感到悲傷或興高采烈、焦慮、沮喪、不知所措、恐懼、迷失方向或健忘。人際關係可能會變得困難。工作似乎比以前更難。覺得有些東西不對勁。生活也許就是一場鬥爭。如果感覺或症狀影響您的生活，請考慮尋求協助。精神疾病是可以成功治療的。



獲得對自殺的正確看法

要明白，有自殘的想法或逃避精神痛苦的願望並不是性格缺陷。為了改善您的感覺，您必須承認您需要幫助並與他人聯繫。

請注意，某些情況或條件可能會增加您的自殺風險。其中包括吸毒和酗酒、憂鬱、自殺家族史或最近朋友自殺或去世。

請務必關注您的感受並聯繫以尋求協助。您周圍有人關心您並樂意幫助您。自殺念頭通常是可治療疾病的嚴重症狀。處理自殺念頭的關鍵是治療潛在的疾病。



尋求幫助的方式

- **精神科醫生或其他精神健康護理專業人員**是絕佳的選擇。自殺念頭需要認真對待並仔細評估。如果您正在接受治療並且有自殺傾向，您應該立即致電您的醫生或治療師。
- **自殺防治熱線是您的另一個幫助來源。** 這些熱線 24/7 全天候提供服務，使您能快速聯絡關心您的人，只需撥打電話即可。熱線的最大優點之一是它們允許您保持匿名。沒有人需要知道您是誰或任何其他身份資訊。
- **如果您覺得更自在，您可在網上尋求幫助，但要仔細選擇網站。** 一些自殺公告板的流量很少，可能不會很快回應您的需求，儘管有些網站可能會在一段時間內為您提供出色的支援。
- **神職人員、家人和朋友**可以成為良好的支援系統，尤其是那些您足夠信任且可以信賴的人。朋友和家人尤其對與您的關係投入了情感；如果您成功結束自己的生命，他們會失去很多。讓他們在您需要時為您提供幫助。



您和您所愛的人可以在
以下位置獲得各種資源：
optumwellbeing.com

我們的關鍵支援中心在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。尋找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、自然災害、悲傷和失落、支援危機中的青少年等等。



您可以採取的步驟

- **安全地儲存藥物**，請朋友或家人保管藥物，這樣它們就不會被用於自殺企圖。
- **把熱線電話號碼和精神健康專業人員的電話號碼**記錄在易於撥打的地方。
- **注意你的情緒和感受**並留意是否再次出現持續不斷的自殘想法。練習自我觀察並認識到何時需要支援以及在哪裡可以找到支援。
- **從您的家中移除槍枝或其他致命傷害手段**以免結束生命的手段觸手可及。



當您需要時獲得關鍵支援

請瀏覽 optumwellbeing.com 以獲取更多關鍵支援資源和資訊。



要獲得特定福利資訊

請瀏覽 livewell.optum.com 並使用您的存取代碼登入：



致電尋求支援

{{提供者服務電話標籤 #1}}{{提供者服務電話 #1}}



本計劃不應用於緊急或急症護理需求。若發生緊急狀況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份可能並非在所有地點都可用，並且可能適用承保範圍排除和限制。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。由於我們不斷改進我們的產品和服務，Optum 保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum® 版權所有。WF12062251 143772-022024 OHC