

Optum



**כאן בשבילך בהתאוששות יקירך**

מדריך למתן תמיכה

האם אתה מודאג שמישהו שאכפת לך ממנו חי עם דאגה לבריאות הנפש ו/או לשימוש בחומרים ולא מקבל טיפול יעיל? היה סמוך ובטוח, אנשים יכולים לעסוק בטיפול מוצלח בהפרעות בריאות התנהגותיות. ותמיכה ממשפחה וחברים יכולה לעשות הבדל משמעותי.



## הנה כמה דרכים אתה יכול לעזור:

### דברו איתם והפגינו חמלה.

הביעו את דאגתכם בצורה לא שיפוטית ואמרו להם שאתם שם כדי לעזור. צור סביבה תומכת כדי לטפח שיחה ופתיחות. לדוגמה, התחל באמירת דבר כזה:

- "דאגתי לך. אנחנו יכולים לדבר?"
- "אם לא, עם מי נוח לך לדבר?" ו "איך אני יכול לעזור לך?"
- "אני רואה שאתה עובר משהו. כיצד אוכל לתמוך בך בצורה הטובה ביותר?"
- "אכפת לי ממך ואני כאן כדי להקשיב. האם אתה רוצה לדבר?"
- "שמתי לב שלא נראת כמוך לאחרונה. איך אני יכול לעזור?"

### תהיה פתוח.

דון בהיסטוריה המשפחתית שלך בנושא בריאות הנפש או חששות לשימוש בחומרים, אם רלוונטי. זה עשוי לעזור להם להרגיש פחות לבד.

### הכירו ברגשותיהם.

הקשיבו בפתיחות, באופן פעיל וללא שיפוט.

### הצע לעזור לחפש תמיכה.

ספק ביטחון שמצבם ניתן לטיפול. עזור להם לאתר משאבים ולהתחבר לשירותי טיפול. לדוגמה, בקר בכתובת [findahelpline.com](http://findahelpline.com). Find a Helpline חינמי המחבר בקלות אנשים לקווי עזרה ביותר מ-50 מדינות המספקות תמיכה מיידית, יעוץ ומידע. עודד להתקשר לקו עזרה כדי לחקור מה הצעדים הבאים הטובים ביותר עשויים להיות.

### להיות סבלני.

לעזור למישהו להתארגן ובדרך ההחלמה לוקח זמן. המשך להושיט יד עם הצעות להקשיב ולעזור.

### זכור לדאוג גם לעצמך.

להיות מטפל יכול להיות מלחיץ ומנקז רגשית עבורך. קח זמן לבריאות הנפש שלך ולרווחתך.



# התאוששות. אנחנו בזה ביחד.

## סימנים ותסמינים

חשוב לזכור כי הפרעות בריאות הנפש ושימוש בחומרים אינן פגמים באופי או סימני חולשה. הם נפוצים, לעתים קרובות תנאים חמורים המשפיעים על מיליונים מדי שנה. חשוב גם לזכור שבדיוק כמו מצבים בריאותיים אחרים, ניתן לטפל בהפרעות נפשיות בריאות ושימוש בחומרים.

## הפרעת שימוש בחומרים

הפרעת שימוש בחומרים יכולה להתרחש כאשר משתמשים בסמים ו/או באלכוהול שוב ושוב או בעודף. המשך השימוש גורם להשפעות שליליות משמעותיות על חיינו של אדם, כולל בעיות בריאות, נכות ואי עמידה באחריות גדולה. הפרעת שימוש בחומרים היא מצב רפואי ויכולה לכלול את הדברים הבאים:

- אי יכולת להפסיק או לשלוט בשימוש שלך בסמים ו/או באלכוהול
- טעויות או אי יכולת לבצע את העבודות העיקריות שלך בעבודה, בבית הספר או בבית
- לשים את עצמך במצבים מסוכנים כדי להשתמש בסמים ו/או באלכוהול
- מעצר או גניבה כדי לאפשר גישה לסמים ו/או באלכוהול
- אשפוז בגין שימוש בסמים ו/או באלכוהול
- פיתוח סובלנות וצורך בכמויות גדולות יותר של סמים או באלכוהול כדי להרגיש את אותן השפעות פיזיות
- התנסות בקשיים ביחסים עם אחרים משמעותיים עקב שימוש בסמים/אלכוהול

## הפרעות בריאות הנפש

הפרעות בריאות הנפש כרוכות בשינויים בחשיבה, במצב הרוח ו/או בהתנהגות. מחלות אלה הן מצבים רפואיים, והן תוצר של אינטראקציה בין גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים. חלק מהתחושות וההתנהגויות שעלולות לחוות עם מצב בריאותי נפשי כוללות:

- שינויים באכילה ובשינה (אכילה מדי יותר מדי או מעט מדי, ישנה יותר מדי או לא מסוגלת לישון מספיק)
  - נסיגה מהאנשים בחיך
  - כבר לא מוצא עניין בדברים שאתה נהנית פעם
  - מרגיש מבולבל, שוכח, כועס, נסער או על קצה יותר מהרגיל
  - תחושת חרדה, דאגה או פחד יותר מהרגיל
  - שמיעת קולות
  - לחשוב לפגוע בעצמך או באחרים או לא לרצות לחיות יותר
- הערכה מלאה שנערכה על ידי ספק מוסמך לבריאות הנפש או הפרעת שימוש בחומרים חשובה, מכיוון שמצבים רבים ושונים יכולים להציג סימנים או תסמינים דומים.



## זקוק לעזרה עכשיו?

אם אתה בסכנה מיידית או שיש לך מצב חירום רפואי, התקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או פנה למחלקת התאונות והחירום הקרובה ביותר. אם אתה נמצא במשבר או חושב על התאבדות, צור קשר עם מישהו מיד:

מצא קו עזרה הוא כלי מקוון חינמי שמחבר אנשים בקלות לקווי עזרה ביותר מ-50 מדינות.  
[findahelpline.com](http://findahelpline.com)

349 מרכזי תמיכה רגשית ב-32 מדינות. חברים ומתנדבים ברחבי העולם מספקים תמיכה חסויה לאנשים הנמצאים במשבר רגשי או במצוקה, או לאנשים הקרובים אליהם. [befrienders.org](http://befrienders.org)

למידע נוסף על התאוששות וחוסן, בקר באתר [livewell.optum.com](http://livewell.optum.com).

אין להשתמש בתוכנית זו לצרכי חירום או טיפול דחוף. במקרה חירום, התקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או פנה למחלקת התאונות והחירום הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. ייתכן שתוכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המיקומים וייתכן שיחולו אי הכללות ומגבלות כיסוי. ©Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים או המוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הנכס של בעליהם בהתאמה. מכיוון שאנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. Optum הוא מעסיק שווה הזדמנויות.