

Optum



Qui per te nel recupero della tua persona amata

Una guida per fornire assistenza

Sei preoccupato che qualcuno a cui tieni stia vivendo problemi di salute mentale e/o uso di sostanze e non riceva cure efficaci? Stai tranquillo, le persone possono impegnarsi con successo in trattamenti per i disturbi della salute comportamentale. E il sostegno di familiari e amici può fare una differenza significativa.

Ecco alcuni modi in cui puoi aiutare:

Parla con loro e mostra compassione.

Esprimi la tua preoccupazione senza giudicare e di loro che sei lì per aiutare. Crea un ambiente favorevole per favorire la conversazione e l'apertura. Ad esempio, inizia dicendo qualcosa del genere:

- "Ero preoccupato per te. Possiamo parlare?"
- "Altrimenti, con chi ti senti a tuo agio a parlare?"
E "Come posso aiutarti?"
- "Vedo che stai attraversando un momento particolare. Come posso sostenerti al meglio?"
- "Ci tengo a te e sono qui per ascoltarti. Vuoi parlare?"
- "Ho notato che ultimamente non sembri te stesso/a. Come posso aiutarti?"

Riconosci i loro sentimenti.

Ascolta apertamente, attivamente e senza giudizio.



Sii aperto/a.

Parla della tua storia familiare di problemi di salute mentale o uso di sostanze, se pertinente. Potrebbe aiutarli a sentirsi meno soli.

Offriti di aiutare a cercare assistenza.

Rassicura sul fatto che la loro condizione è curabile. Aiutali a individuare le risorse e a mettersi in contatto con i servizi di trattamento. Ad esempio, visitare **findahelpline.com**. Trova una linea di assistenza è uno strumento online gratuito che collega facilmente le persone alle linee di assistenza in oltre 50 paesi che forniscono assistenza immediata, consulenza e informazioni. Incoraggia a chiamare una linea di assistenza per esplorare quali potrebbero essere i migliori passi successivi.

Sii paziente.

Aiutare qualcuno a fidarsi e capire che il percorso di recupero richiede tempo. Continua a fornire offerte di ascolto e aiuto.

Ricordati di prenderti cura anche di te stesso.

Essere un caregiver può essere stressante e metterti a dura prova anche dal punto di vista emotivo. Prenditi del tempo per la tua salute mentale e il tuo benessere.



Recupero. Ci siamo dentro insieme.

Segni e sintomi

È importante ricordare che i disturbi della salute mentale e l'uso di sostanze non sono difetti caratteriali o segni di debolezza. Sono condizioni comuni, spesso gravi, che colpiscono milioni di persone ogni anno. È altresì importante ricordare che, proprio come altre condizioni di salute, i disturbi della salute mentale e l'uso di sostanze sono curabili.

Disturbo da uso di sostanze

Un disturbo da uso di sostanze può verificarsi quando droghe e/o alcol vengono usati ripetutamente o in modo eccessivo. L'uso continuato provoca effetti negativi significativi sulla vita di una persona, inclusi problemi di salute, disabilità e incapacità di far fronte a responsabilità importanti. Il disturbo da uso di sostanze è una condizione medica e può includere quanto segue:

- Non essere in grado di smettere o controllare l'uso di droghe e/o alcol
- Fare errori o non essere in grado di svolgere i propri compiti principali al lavoro, a scuola o a casa
- Mettersi in situazioni pericolose per fare uso di droghe e/o alcool
- Essere arrestati o rubare per procurarsi droghe e/o alcol
- Essere ricoverato in ospedale per uso di droghe e/o alcol
- Sviluppare una tolleranza e aver bisogno di quantità maggiori di droghe o alcol per sentire gli stessi effetti fisici
- Sperimentare difficoltà relazionali con gli altri a causa dell'uso di droghe/alcool

Disturbi della salute mentale

I disturbi della salute mentale comportano cambiamenti nel pensiero, nell'umore e/o nel comportamento. Queste malattie sono condizioni mediche e sono un prodotto dell'interazione di fattori biologici, psicologici e sociali. Alcuni dei sentimenti e dei comportamenti che possono essere sperimentati con una condizione di salute mentale includono:

- Cambiamenti nel mangiare e nel dormire (mangiare troppo o troppo poco, dormire troppo o non riuscire a dormire abbastanza)
- Allontanarsi dalle persone della tua vita
- Non trovare più interesse per le cose che una volta ti piacevano
- Sentirsi più confusi, smemorati, arrabbiati, sconvolti o al limite del solito
- Sentirsi più ansiosi, preoccupati o spaventati del solito
- Sentire voci
- Pensare di fare del male a te stesso o agli altri o non voler più vivere

È importante una valutazione completa condotta da un operatore qualificato di disturbi della salute mentale o dell'uso di sostanze, poiché molte condizioni diverse possono mostrare segni o sintomi simili.



Hai bisogno di aiuto?

Se sei in pericolo immediato o hai un'emergenza medica, **chiama il numero di telefono dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso.** Se sei in crisi o stai pensando pensi al suicidio, contatta subito qualcuno:

Find a Helpline è uno strumento online gratuito che collega facilmente le persone alle linee di assistenza in oltre 50 paesi. findahelpline.com

Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide è una rete globale di 349 centri di assistenza emotiva in 32 paesi. Membri e volontari in tutto il mondo forniscono assistenza riservata a persone in crisi emotiva o in difficoltà, o a chi è loro vicino. befrienders.org

Per ulteriori informazioni su recupero e resilienza, visita livewell.optum.com.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura. Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF10068021140721-042023 OHC