

Optum



愛する人のリカバリーを支援するために
サポートガイド

自分の大切な人が、メンタルヘルスや薬物使用の問題がありながら、効果的なケアを受けずにいる。そんな心配を抱えている方はいらっしゃいませんか。安心してください。行動的健康障害の治療に取り組み、克服することは可能です。そして、家族や友人からのサポートこそが、大きな変化をもたらします。

あなたができること:

思いやりをもって、相談にのってあげる。

個人的な判断は避けながら、相手を心配していること、いつでもサポートしてあげてくれることを伝えます。オープンに話やすくするために、支援的な雰囲気を感じてください。たとえば、次のように会話を切り出します。

- 「ずっと心配してたんだよ。少し話できるかな？」
- 「私じゃない方がいいなら、誰となら話しやすい？」、「何か私にできることないかな？」
- 「辛そうに見えるんだけど、私に何か助けられることはない？」
- 「あなたのこと心配してるんだ。話を聞くから、何でも話してみて」
- 「最近、いつもと様子が違う気がするんだけど、何か私にできることない？」

相手の気持ちを受け入れる。

一方的に判断したりせず、オープンにしっかりと相手の話を聞いてあげましょう。



率直に話す

関連性があれば、メンタルヘルスや物質使用の家族歴について話してあげてください。本人の孤独感を和らげるのに役立つ場合があります。

サポートを求める手助けをする。

自分の病気は治せる、という安心感を与えてあげましょう。積極的にリソースを探し、治療サービスを紹介してあげてください。findahelpline.comなどのサイトが役立ちます。Find a Helplineは、50か国以上のヘルプラインに簡単にアクセスできる無料のオンラインツールで、サポートやカウンセリング、情報をすぐに入手することができます。次の最善のステップが何かを知るために、ヘルプラインに相談するよう勧めてください。

焦らず、辛抱強く。

誰かのリカバリーに向けて取り組み、それを支援するプロセスは、時間がかかるものです。話を聞いて、助けてあげるといった気持ちを持ち続けてください。

セルフケアも忘れない

誰かをケアしていると、ストレスや精神的な疲労がたまることがあります。あなた自身のメンタルヘルスやウェルビーイングのための時間を取ることも忘れないでください。



リカバリーへの道をとともに歩む。

兆候・症状

メンタルヘルスや物質使用障害は、人格的欠陥や弱さの表れではないことを忘れないでください。これらは決して珍しいことではなく、毎年数百万もの人に深刻な症状をもたらしています。また他の疾患と同じように、メンタルヘルス障害や物質使用障害は治療可能であるということも覚えておいてください。

物質使用障害

物質使用障害は、薬物やアルコールを繰り返し使用したり、過剰に摂取したりすることで発症することがあります。継続して使用すると、健康上の問題や身体障害を引き起こしたり、重要な責任を果たせないといった重大な悪影響が生活面に及ぼされることがあります。物質使用障害は疾患であり、次のような問題が見られます。

- 薬物やアルコールの使用をやめることができない、コントロールできない
- 職場や学校、家庭で重要な義務・責任を果たせない
- 身体的に危険を伴う状況でも薬物やアルコールの使用を繰り返す
- 逮捕されたり、盗みを働いたりしてでも、薬物やアルコールを入手しようとする
- 薬物やアルコールの摂取が原因で入院している
- 耐性が認められる（求める効果を得るために薬物やアルコールの量が増える）
- 薬物／アルコールの使用が原因で、家族や恋人など重要な他者との関係が悪化した経験がある

メンタルヘルス障害（精神疾患）

メンタルヘルス障害では、思考、気分、行動の変化が見られます。これは疾患であり、生物学的、心理的、社会的要因の相互作用の産物です。メンタルヘルス疾患に伴う可能性のある感情や行動には、次のようなものがあります。

- 食事や睡眠の変化（食べる量が多すぎる／少な過ぎる、寝過ぎ／寝不足など）
- これまで親しかった人と疎遠になる
- かつて楽しんでいたことに興味を持てなくなる
- 普段よりも頭が回らない、忘れっぽい、怒りやすい、気分が動揺する、イライラする
- 普段よりも不安・心配になったり、恐怖を感じる
- 声の幻聴が聞こえる
- 自分や他人を傷つけることを考えたり、これ以上生きていたくないと思う

同様の兆候・症状を示す疾患が数多く存在するため、メンタルヘルス障害または物質使用障害の有資格の専門家による完全な鑑定を受けることが重要です。



今すぐサポートが必要な場合

生命に危険が及ぶような状況にある場合や、医療措置を必要とする場合は、**地域の緊急サービスに電話するか、最寄りの事故・救急科に行ってください**。危機的状況に陥っている、または自殺を考えている場合は、すぐに誰かと連絡を取ってください。

Find a Helpline は、ヘルプラインに簡単にアクセスできる無料のオンラインツールで、50か国以上でご利用いただけます (findahelpline.com)。

Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide (国際ビフレンダーズ – 自殺防止ボランティア活動) は、世界32か国、349の相談センターを持つグローバルネットワークです。世界中の会員とボランティア (相談員) が、精神的な苦しみや不安を抱えている方や、そういう人を身近に知っている方たちに、機密を守りながら、感情面での支援を提供しています (befrienders.org)。

リカバリーとレジリエンスの詳細については、livewell.optum.com



このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。このプログラムとその構成要素は、地域によっては利用できない場合があります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。Optum®は、米国およびその他の国におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、製品とサービスを継続的に改善しているため、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは機会均等雇用者です。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF10068021 140722-042023 OHC