

Optum



Di sini untuk anda dalam pemulihan orang yang anda sayangi

Panduan untuk memberi sokongan

Adakah anda bimbang seseorang yang anda sayangi hidup dengan masalah kesihatan mental dan/atau penggunaan bahan dan tidak mendapat rawatan yang berkesan? Yakinlah, orang ramai boleh dan memang terlibat dalam rawatan yang berjaya untuk gangguan kesihatan tingkah laku. Dan sokongan daripada keluarga dan rakan boleh membuat perbezaan yang ketara.

Berikut ialah beberapa cara anda boleh membantu:

Bercakap dengan mereka dan tunjukkan belas kasihan.

Nyatakan kebimbangan anda dengan cara yang tidak menghakimi dan beritahu mereka bahawa anda bersedia membantu. Wujudkan persekitaran yang menyokong untuk memupuk perbualan dan keterbukaan. Sebagai contoh, mulakan dengan mengatakan sesuatu seperti ini:

- “Saya risaukan awak. Boleh kita bercakap?”
- “Jika tidak, dengan siapa anda selesa bercakap?” Dan “Bagaimana saya boleh membantu anda?”
- “Saya nampak awak sedang melalui sesuatu. Bagaimana saya boleh menyokong anda dengan sebaiknya?”
- “Saya mengambil berat tentang anda dan saya di sini untuk mendengar. Adakah anda mahu bercakap?”
- “Saya perasan anda tidak kelihatan seperti diri anda sejak kebelakangan ini. Bagaimana saya boleh membantu?”

Akui perasaan mereka.

Dengar secara terbuka, aktif dan tanpa pertimbangan.



Bersikap terbuka.

Bincangkan sejarah keluarga anda tentang kesihatan mental atau kebimbangan penggunaan bahan, jika berkaitan. Ia boleh membantu mereka berasa kurang keseorangan.

Tawarkan untuk membantu mendapatkan sokongan.

Memberi jaminan bahawa keadaan mereka boleh dirawat. Bantu mereka mencari sumber dan menyambung kepada perkhidmatan rawatan. Contohnya, lawati findahelpline.com. Cari Talian Bantuan ialah alat dalam talian percuma yang menghubungkan orang dengan mudah ke talian bantuan di lebih 50 negara yang menyediakan sokongan, kaunseling dan maklumat segera. Galakkan menghubungi talian bantuan untuk meneroka langkah seterusnya yang terbaik.

Bersabarlah.

Membantu seseorang bertunang dan dalam laluan pemulihan memerlukan masa. Teruskan menghubungi dengan tawaran untuk mendengar dan membantu.

Ingat untuk menjaga diri anda juga.

Menjadi penjaga boleh menyebabkan tekanan dan meletihkan emosi anda. Luangkan masa untuk kesihatan mental dan kesejahteraan anda sendiri.

Pemulihan. Kami bersama-sama dalam perkara ini.

Tanda-tanda dan gejala

Adalah penting untuk diingat bahawa kesihatan mental dan gangguan penggunaan bahan bukanlah watak kecacatan atau tanda kelemahan. Ia adalah keadaan biasa, selalunya serius yang menjejaskan berjuta-juta orang setiap tahun. Ia juga penting untuk diingat bahawa sama seperti keadaan kesihatan lain, kesihatan mental dan gangguan penggunaan bahan boleh dirawat.

Gangguan penggunaan bahan

Gangguan penggunaan bahan boleh berlaku apabila dadah dan/atau alkohol digunakan berulang kali atau berlebihan. Penggunaan berterusan menyebabkan kesan negatif yang ketara terhadap kehidupan seseorang, termasuk masalah kesihatan, ketidakupayaan dan kegagalan untuk memenuhi tanggungjawab utama. Gangguan penggunaan bahan adalah keadaan perubatan dan boleh termasuk yang berikut:

- Tidak dapat berhenti atau mengawal penggunaan dadah dan/atau alkohol
- Melakukan kesilapan atau tidak dapat melakukan kerja utama anda di tempat kerja, di sekolah atau di rumah
- Meletakkan diri anda dalam situasi berbahaya untuk menggunakan dadah dan/atau alkohol
- Ditangkap atau mencuri untuk mendapatkan akses kepada dadah dan/atau alkohol
- Dimasukan ke hospital kerana penggunaan dadah dan/atau alkohol
- Membentuk toleransi dan memerlukan jumlah dadah atau alkohol yang lebih besar untuk merasakan kesan fizikal yang sama
- Mengalami kesukaran perhubungan dengan orang lain yang penting disebabkan penggunaan dadah/ alkohol

Gangguan kesihatan mental

Gangguan kesihatan mental melibatkan perubahan dalam pemikiran, mood dan/atau tingkah laku. Penyakit ini adalah keadaan perubatan, dan ia adalah hasil daripada interaksi faktor biologi, psikologi dan sosial. Beberapa perasaan dan tingkah laku yang mungkin dialami dengan keadaan kesihatan mental termasuk:

- Perubahan dalam makan dan tidur (makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, tidur terlalu banyak atau tidak dapat tidur cukup)
- Mengundurkan diri daripada orang dalam hidup anda
- Tidak lagi mencari minat dalam perkara yang pernah anda gemari
- Berasa keliru, terlupa, marah, kecewa atau tegas lebih daripada biasa
- Berasa cemas, bimbang atau takut lebih daripada biasa
- Mendengar suara
- Berfikir untuk mencederakan diri sendiri atau orang lain atau tidak mahu hidup lagi

Penilaian lengkap yang dijalankan oleh kesihatan mental atau pembekal gangguan penggunaan bahan yang berkelayakan adalah penting, kerana banyak keadaan berbeza boleh memaparkan tanda atau gejala yang serupa.



Perlukan bantuan sekarang?

Jika anda berada dalam bahaya segera atau mengalami kecemasan perubatan, **hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan terdekat**. Jika anda berada dalam krisis atau berfikir tentang bunuh diri, hubungi seseorang dengan segera:

Find a Helpline ialah alat dalam talian percuma yang menghubungkan orang dengan mudah ke talian bantuan di lebih 50 negara. findahelpline.com

Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide ialah rangkaian global 349 pusat sokongan emosi di 32 negara. Ahli dan sukarelawan di seluruh dunia memberikan sokongan sulit kepada orang yang mengalami krisis emosi atau kesusahan, atau mereka yang rapat dengan mereka. befrienders.org

Untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang pemulihan dan daya tahan, lawati livewell.optum.com.



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Dalam kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan terdekat. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan. Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua nama jenama atau produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF10068021 140724-042023 OHC