

Optum



Her for deg i dine kjæres rehabilitering

En veiledning for å gi støtte

Er du bekymret for at noen du bryr deg om lever med psykiske helseproblemer og/eller rusmiddelbruk, og ikke får effektiv omsorg? Du kan være sikker på at folk kan delta i vellykkede behandlinger for atferdshelseforstyrrelser. Og støtte fra familie og venner kan utgjøre en betydelig forskjell.

Her er noen måter du kan hjelpe:

Snakk med dem og vis medfølelse.

Uttrykk bekymringen din på en ikke-dømmende måte, og fortell dem at du er der for å hjelpe dem. Skap et støttende miljø for å fremme samtale og åpenhet. Begynn for eksempel med å si noe slikt som:

- "Jeg har vært bekymret for deg. Kan vi ta en prat?"
- "Hvis ikke, hvem er du komfortabel med å snakke med?" Og "Hvordan kan jeg hjelpe deg?"
- "Jeg ser at du går gjennom noe. Hvordan kan jeg støtte deg på best mulig måte?"
- "Jeg bryr meg om deg, og er her for å lytte. Vil du ta en prat?"
- "Jeg har lagt merke til at du ikke har vært helt deg selv i det siste. Hvordan kan jeg hjelpe?"

Erkjenn følelsene deres.

Lytt åpent, aktivt og uten å dømme.



Vær åpen.

Diskuter familiehistorien din angående psykisk helse eller rusproblemer, hvis det er relevant. Det kan hjelpe dem til å føle seg mindre alene.

Tilby hjelp med å søke støtte.

Gi forsikring om at tilstanden deres kan behandles. Hjelp dem med å finne ressurser og ta kontakt med behandlingstjenester. For eksempel, besøk [findahelpline.com](https://www.findahelpline.com). Find a Helpline er et gratis, nettbasert verktøy som enkelt kobler folk til hjelpetelefoner i over 50 land, for umiddelbar støtte, rådgivning og informasjon. Oppmuntre til å ringe en hjelpetelefon for å finne ut hva de beste neste trinnene kan være.

Vær tålmodig.

Å hjelpe noen med å engasjere seg og komme på bedringens vei, tar tid. Fortsett å holde kontakten med tilbud om å lytte og hjelpe.

Husk også å ta vare på deg selv.

Å være omsorgsperson kan være stressende og følelsesmessig utmattende for deg. Ta deg tid til din egen mentale helse og velvære.

Rehabilitering. Vi står sammen i dette.

Tegn og symptomer

Det er viktig å huske at problemer med psykisk helse og rusmiddellbruk, ikke er en karakterbrist eller et tegn på svakhet. Dette er vanlige, ofte alvorlige tilstander som rammer millioner hvert år. Det er også viktig å huske at på samme måte som andre helsetilstander, kan lidelser innen psykisk helse og rusmiddellbruk behandles.

Rusmisbruk

Rusmisbruk kan oppstå når narkotika og/eller alkohol brukes gjentatte ganger eller for mye. Fortsatt bruk forårsaker betydelige negative effekter på en persons liv, inkludert helseproblemer, funksjonshemming og manglende oppfyllelse av viktige forpliktelser. Rusmisbruk er en medisinsk tilstand, og kan omfatte følgende:

- Å ikke være i stand til å slutte eller kontrollere bruken av narkotika og/eller alkohol
- Å gjøre feil eller ikke være i stand til å gjøre hovedoppgavene sine på jobb, på skole eller hjemme
- Sette seg selv i farlige situasjoner ved å bruke narkotika og/eller alkohol
- Å bli arrestert eller stjele for å ha råd til narkotika og/eller alkohol
- Bli innlagt på sykehus for bruk av narkotika og/eller alkohol
- Utvikling av toleranse og behov for større mengder narkotika eller alkohol for å føle de samme fysiske effektene
- Oppløse relasjonsproblemer med nærstående på grunn av narkotika- og alkoholbruk

Psykiske lidelser

Psykiske lidelser innebærer endringer i tenkning, humør og/eller atferd. Disse sykdommene er medisinske tilstander, og de er et produkt av samspillet mellom biologiske, psykiske og sosiale faktorer. Noen av følelsene og atferden som kan oppleves med en psykisk helsetilstand inkluderer:

- Endringer i spisevaner og søvn (spiser for mye eller for lite, sover for mye eller klarer ikke å sove nok)
- Å trekke seg tilbake fra menneskene i livet ditt
- Å ikke lenger være interessert i ting du pleide å like
- Å føle seg forvirret, glemsom, sint, opprørt eller mer anspent enn vanlig
- Å føle seg engstelig, bekymret eller redd mer enn vanlig
- Å høre stemmer
- Å tenke på å skade deg selv eller andre eller ikke lenger ønske å leve

En fullstendig evaluering utført av en kvalifisert behandler av psykisk helse eller rusmiddellidelse er viktig, siden mange forskjellige tilstander kan vise lignende tegn eller symptomer.



Trenger du hjelp nå?

Hvis du er i umiddelbar fare eller har en medisinsk nødsituasjon, **ring til de lokale nødetatene eller dra til nærmeste akuttmottak**. Hvis du er i en krise eller tenker på selvmord, ta kontakt med noen umiddelbart:

Find a Helpline er et gratis nettbasert verktøy som enkelt kobler folk til hjelpetelefoner i over 50 land. **findahelpline.com**

Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide er et globalt nettverk av 349 emosjonelle støttesentre i 32 land. Medlemmer og frivillige over hele verden gir konfidensiell støtte til mennesker i følelsesmessig krise eller nød, eller de som står dem nær. **befrienders.org**

For mer informasjon om rehabilitering og motstandskraft, besøk livewell.optum.com.



Denne opplæringen skal ikke brukes til nødsituasjoner eller ved behov for akutt hjelp. I en nødsituasjon ring-er du nødnummeret, eller henvender deg til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningssekskluderinger og begrensninger kan gjelde. Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker tilhørende deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. WF10068021 140725-042023 OHC