

Optum



Co można zrobić, kiedy nasz bliski stara się wrócić do zdrowia

Jak zapewnić wsparcie

Czy martwisz się, że ktoś, na kim Ci zależy, ma problemem ze zdrowiem psychicznym i/lub używaniem substancji psychoaktywnych i nie otrzymuje skutecznej opieki? Zapewniamy, że takie osoby są w stanie skutecznie się leczyć i angażują się w takie leczenie zaburzeń zdrowia behawioralnego. A wsparcie rodziny i przyjaciół może dużo zmienić.

Oto kilka sposobów, jak można pomóc:

Rozmawiaj i okazuj współczucie.

Powiedz o swoich obawach bez osądzania i zapewnij, że chcesz pomóc. Stwórz wspierającą atmosferę zachęcającą do rozmowy i otwartości. Na początku można na przykład powiedzieć:

- „Martwię się o Ciebie. Czy możemy porozmawiać?”
- „Jeśli nie, to powiedz mi z kim możesz swobodnie porozmawiać?” I „Jak mogę Ci pomóc?”
- „Widzę, że coś przeżywasz. Jak mogę Cię najlepiej wesprzeć?”
- „Zależy mi na Tobie i chętnie Cię wysłucham. Czy chcesz porozmawiać?”
- „Zauważyłem(-am), że ostatnio nie jesteś sobą. Jak mogę Ci pomóc?”

Powiedz, że rozumiesz co czuje.

Słuchaj otwarcie, aktywnie i bez oceniania.



Bądź otwarty(-a).

Porozmawiaj o historii zdrowia psychicznego w swojej rodzinie lub obawach związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, jeśli jest to istotne. W ten sposób możesz sprawić, że osoba, z którą rozmawiasz poczuje się mniej osamotniona.

Zaproponuj pomoc w znalezieniu wsparcia.

Zapewnij, że taką chorobę można wyleczyć. Pomóż w znalezieniu źródeł pomocy i informacji oraz w skontaktowaniu się z placówkami zapewniającymi leczenie. Na przykład odwiedźcie stronę **findahelpline.com**. Find a Helpline to bezpłatne narzędzie online, które z łatwością łączy osoby potrzebujące z liniami pomocy w ponad 50 krajach, które zapewnia natychmiastowe wsparcie, doradztwo i informacje. Zachęć do skontaktowania się z linią pomocy, aby dowiedzieć się, jakie kolejne kroki należy podjąć.

Wykaż się cierpliwością.

Zachęcenie kogoś do zaangażowania się w leczenie i towarzyszenie mu w tej drodze wymaga czasu. Stale zapewnij, że chętnie wysłuchasz i pomożesz.

Pamiętaj, żeby również zadbać o siebie.

Rola opiekuna może być źródłem stresu i emocjonalnego wyczerpania. Poświęć czas swojemu własnemu zdrowiu psychicznemu i zadbaj o swój dobrostan.



Powrót do zdrowia. Jesteśmy w tym razem.

Objawy

Trzeba pamiętać, że zaburzenia zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych nie wynikają ze złego charakteru lub słabości. To powszechne i często ciężkie choroby, które co roku dotyczą miliony osób. Należy również pamiętać, że choroby psychiczne i zaburzenia używania substancji psychoaktywnych, tak jak inne choroby, można wyleczyć.

Zaburzenie używania substancji psychoaktywnych

Zaburzenia używania substancji psychoaktywnych mogą wystąpić u osób często lub nadmiernie zażywających narkotyki i/lub alkohol. Ciągłe zażywanie znacząco i negatywnie wpływa na życie, może między innymi spowodować problemy zdrowotne, niepełnosprawność i niewywiązywanie się z podstawowych obowiązków. Zaburzenia używania substancji psychoaktywnych są schorzeniem medycznym i mogą spowodować między innymi:

- Niemożność rzucenia lub kontrolowania zażywania narkotyków i/lub alkoholu
- Popełnianie błędów lub niezdolność do wywiązania się z głównych obowiązków w pracy, w szkole lub w domu
- Narażanie się na niebezpieczne sytuacje po to, żeby zapewnić sobie możliwość zażywania narkotyków i/ lub alkoholu
- Trafienie do aresztu lub dokonanie kradzieży po to, żeby zapewnić sobie dostęp do narkotyków i/ lub alkoholu
- Pobyt w szpitalu ze względu na zażywanie narkotyków i/lub alkoholu
- Rozwinięcie tolerancji i potrzebę zażywania większych dawek narkotyków lub alkoholu, aby odczuć ten sam efekt fizyczny
- Trudności w relacjach z bliskimi osobami wywołane zażywaniem narkotyków i/lub spożywaniem alkoholu

Zaburzenia zdrowia psychicznego

Zaburzenia zdrowia psychicznego obejmują zmiany w sposobie myślenia, nastroju i/lub zachowaniu. Są to schorzenia medyczne będące skutkiem interakcji czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. Osoby z zaburzeniem zdrowia psychicznego mogą doświadczać między innymi następujących uczuć i zachowań:

- Zmiany związane z jedzeniem i snem (jedzenie zbyt dużo lub zbyt mało, spanie zbyt długo lub niewystarczająco długo)
- Wycofanie się z kontaktów z ludźmi obecnymi w naszym życiu
- Brak zainteresowania sprawami, które kiedyś sprawiały radość
- Uczucie splątania, kłopoty z pamięcią, złość, częstsze niż zwykle uczucie zdenerwowania lub zniecierpliwienia
- Częstsze niż zwykle uczucie niepokoju, zmartwienia lub strachu
- Słyszenie głosów
- Myśli o wyrządzeniu krzywdy sobie lub innym lub brak chęci do życia

Ważne jest przeprowadzenie kompleksowej oceny przez wykwalifikowanego specjalistę ds. zdrowia psychicznego lub zaburzeń używania substancji psychoaktywnych, ponieważ wiele różnych schorzeń może dawać podobne objawy.



Potrzebujesz natychmiastowej pomocy?

W przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia lub w nagłym przypadku zagrożenia zdrowia, **należy dzwonić pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy**. Jeśli przeżywasz kryzys lub masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy kontaktując się z:

Find a Helpline to bezpłatne narzędzie online, które z łatwością łączy osoby potrzebujące z liniami pomocy w ponad 50 krajach. findahelpline.com

Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide to globalna sieć 349 centrów wsparcia emocjonalnego w 32 krajach. Członkowie i wolontariusze na całym świecie udzielają poufnego wsparcia osobom znajdującym się w kryzysie emocjonalnym lub w trudnej sytuacji, a także bliskim im osobom. befrienders.org

Więcej informacji na temat powrotu do zdrowia oraz odporności i zdolności do mierzenia się z przeciwnościami losu można znaleźć na stronie livewell.optum.com.

Optum

Nie należy stosować programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia należy zadzwonić pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia. Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF10068021 140726-042023 OHC