



## Några råd för dig när du hjälper din nära och kära till återhämtning

En vägledning om att ge stöd

Är du orolig för att någon du tycker om lever med psykisk ohälsa och/ eller har problem med missbruk och inte får effektiv vård? Människor kan behandlas för sina beteendemässiga hälsoproblem och det sker också med framgång. Och stöd från familj och vänner kan göra betydande skillnad.

## Här följer några sätt att hjälpa till:

### Tala med honom eller henne och visa medkänsla.

Uttryck din oro på ett icke-dömande sätt och berätta att du kan hjälpa till. Skapa en stödjande miljö som uppmuntrar till samtal och öppenhet. Du kan exempelvis börja med att säga ungefär så här:

- ”Jag har varit bekymrad för din skull. Kan vi prata lite?”
- ”Eller vem kan du tänka dig att prata med i stället?”  
Och ”Hur kan jag hjälpa dig?”
- ”Jag förstår att du har det jobbigt just nu.  
Hur kan jag stödja dig på bästa sätt?”
- ”Jag bryr mig om dig och finns här för att lyssna.  
Har du lust att prata?”
- ”Jag har märkt att du inte verkar ha varit riktigt dig själv den senaste tiden. Kan jag hjälpa dig på något sätt?”

### Bekräfta den andras känslor.

Lyssna öppet, aktivt och utan att döma.



### Var öppen.

Diskutera din egen släkts bakgrund när det gäller psykisk ohälsa eller missbruk, om det är relevant. Det kan minska känslan av ensamhet.

### Erbjud dig att hjälpa till att söka stöd.

Ge tröst och uppmuntran om att besvären kan behandlas. Hjälptill att hitta resurser och visa vägen till behandlingstjänster. Ni kan exempelvis besöka **findahelpline.com**. Find a Helpline är ett gratis onlineverktyg som enkelt sammankopplar människor och hjälplinjer i över 50 länder och erbjuder omedelbart stöd, rådgivning och information. Uppmuntra att ta kontakt med en hjälplinje för att utforska hur man bäst kan gå vidare.

### Var tålmodig.

Det tar tid att få någon att engagera sig och välja vägen till återhämtning. Fortsätt att erbjuda dig att lyssna och hjälpa.

### Kom ihåg att också ta hand om dig själv.

Rollen som omsorgsgivare kan vara stressig och känslomässigt utmattande. Ägna tid åt din egen psykiska hälsa och ditt välmående.



# Återhämtning. Vi gör det här tillsammans.

## Tecken och symptom

Det är viktigt att komma ihåg att psykisk ohälsa och missbruk inte orsakas av bristande karaktär eller är tecken på svaghet. De är vanliga och ofta allvarliga tillstånd som drabbar miljontals människor varje år. Det är också viktigt att komma ihåg att psykisk ohälsa och missbruk är behandlingsbara, precis som andra hälsotillstånd.

## Missbruksproblem

Ett missbruk kan uppstå när droger och/eller alkohol används upprepade gånger eller i alltför stora mängder. Den fortsatta användningen har betydande negativa konsekvenser för en persons liv. Här ingår hälsoproblem, funktionsnedsättning och oförmåga att uppfylla större åtaganden. Missbruk är ett medicinskt tillstånd och kan omfatta följande:

- Oförmåga att avsluta eller ha kontroll över sin användning av droger och/eller alkohol
- Begå misstag eller inte kunna utföra de viktigaste uppgifterna på arbetet, i skolan eller hemma
- Försätta sig själv i farliga situationer för att använda droger och/eller alkohol
- Hamna i klammeri med rättvisan eller stjäla för att få råd med droger och/eller alkohol
- Hamna på sjukhus efter drog- och/eller alkoholanvändning
- Utveckla tolerans och behöva allt större mängder droger eller alkohol för att uppnå samma fysiska effekter
- Uppleva relationssvårigheter med närstående till följd av drog-/alkoholanvändning

## Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa medför förändringar i tankar, humör och/eller beteende. Sådana symptom är medicinska tillstånd och en effekt av interaktionen mellan biologiska, psykologiska och sociala faktorer. Några av de känslor och beteenden som kan upplevas vid psykisk ohälsa är följande:

- Förändrade ät- och sovmonster (äta för mycket eller för lite, sova för mycket eller oförmåga att sova tillräckligt länge)
- Dra sig tillbaka från människor i omgivningen
- Förlora intresset för saker som tidigare skänkte glädje
- Känna sig förvirrad, glömsk, arg, upprörd eller mer lättirriterad än vanligt
- Känna sig ängslig, orolig eller rädd oftare än vanligt
- Höra röster
- Fundera på att skada sig själv eller andra eller tappa livslusten

En fullständig utredning som görs av en kompetent behandlare inom psykisk hälsa eller substansmissbruk är viktig, då flera olika tillstånd kan uppvisa liknande tecken eller symptom.



## Behöver du hjälp nu?

Vid akut fara eller i en medicinsk nödsituation **ska du ringa den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller uppsöka närmaste olycks- och akutavdelning**. Om du är i kris eller funderar på självmord ska du kontakta någon omgående:

**Find a Helpline** är ett gratis onlineverktyg som enkelt sammankopplar människor och hjälplinjer i över 50 länder. **findahelpline.com**

**Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide** är ett globalt nätverk med 349 centra för emotionellt stöd i 32 länder. Medlemmar och volontärer över hela världen ger konfidentiellt stöd till människor i känslomässig kris eller nöd eller till deras närstående. **befrienders.org**

**Mer information om återhämtning och motståndskraft finns på [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com).**

---

# Optum

Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. Vid en nödsituation ska du ringa den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller uppsöka närmaste olycks- och akutavdelning. Det här programmet ska inte ersätta omsorg från en läkare eller annan professionell omvårdnad. Det här programmet och dess komponenter är eventuellt inte tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma. Optum® är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga märkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken för egendom som tillhör sina respektive ägare. Då vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum tillämpar principen om lika möjligheter på arbetet.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF10068021 140730-042023 OHC