

Optum



**ข้อมูลต่อไปนี้เพื่อการฟื้นคืนสู่สุข
ภาวะทางจิตของคนที่คุณรัก**
คู่มือสำหรับการให้การสนับสนุน

คุณกังวลว่าคนที่คุณห่วงใยกำลังมีปัญหาด้านสุขภาพจิตและ/หรือการใช้สารเสพติดและไม่ได้รับการดูแลที่มีประสิทธิภาพหรือไม่ มั่นใจได้ว่าผู้คนสามารถและมีส่วนร่วมในการรักษาความผิดปกติของสุขภาพทางพฤติกรรมได้สำเร็จ และการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนฝูงสามารถสร้างความแตกต่างได้อย่างมาก

ต่อไปนี้เป็นวิธี ที่คุณสามารถช่วยได้:

พูดคุยกับพวกเขาและแสดงความเห็นอกเห็นใจ

แสดงความกังวลของคุณด้วยวิธีที่ไม่ตัดสินพวกเขา และบอกพวกเขาว่าคุณพร้อมที่จะช่วยเหลือ สร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนเพื่อส่งเสริมการสนทนาและการเปิดกว้าง ตัวอย่างเช่น เริ่มด้วยการพูดว่า:

- “ฉันเป็นห่วงคุณ เราจะคุยกันได้ไหม”
- “ถ้าไม่ คุณสะดวกที่จะคุยกับใคร” และ “ฉันจะช่วยอะไรคุณได้บ้าง”
- “ฉันเห็นว่าคุณกำลังประสบกับปัญหาบางอย่าง ฉันจะสนับสนุนคุณได้ดีที่สุดได้อย่างไร”
- “ฉันห่วงใยคุณและพร้อมรับฟัง คุณอยากคุยไหม”
- “ฉันสังเกตเห็นว่าช่วงนี้คุณดูไม่ค่อยเป็นตัวของตัวเอง ฉันจะช่วยอะไรได้บ้าง”

รับรู้ความรู้สึกของพวกเขา

รับฟังอย่างเปิดเผย กระตือรือร้น และไม่ตัดสิน



เปิดใจ

พูดคุยเกี่ยวกับประวัติครอบครัวเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตหรือการใช้สารเสพติด หากเกี่ยวข้อง อาจช่วยให้พวกเขารู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง

เสนอความช่วยเหลือขอรับการสนับสนุน

ให้ความมั่นใจว่าสามารถรักษาภาวะของพวกเขาได้ ช่วยให้พวกเขาค้นหาแหล่งข้อมูลและเชื่อมต่อกับบริการการรักษา ตัวอย่างเช่น เข้าไปที่ findahelpline.com Find a Helpline เป็นเครื่องมือออนไลน์ฟรีที่เชื่อมโยงผู้คนกับสายด่วนในกว่า 50 ประเทศที่ให้การสนับสนุน ให้คำปรึกษา และข้อมูลในทันที กระตุ้นให้โทรหาสายด่วนเพื่อสำรวจว่าขั้นตอนต่อไปที่ดีที่สุดจะเป็นอย่างไร

อดทนเข้าไว้

การช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมและอยู่บนวิถีการฟื้นคืนสู่สุขภาพทางจิตต้องใช้เวลา ติดต่อกันต่อไปพร้อมรับข้อเสนอเพื่อรับฟังและช่วยเหลือ

อย่าลืมนดูแลตัวเองด้วย

การเป็นผู้ดูแลอาจทำให้คุณเครียดและหมดอารมณ์ได้ ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของตัวเอง



การฟื้นคืนสู่สุขภาพทางจิต เราอยู่ด้วยกัน

อาการแสดงและอาการ

สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าสุขภาพจิตและความผิดปกติจากการใช้สารเสพติดไม่ใช่ลักษณะนิสัย ข้อบกพร่อง หรืออาการแสดงของความอ่อนแอ เป็นเรื่องปกติและมักเป็นภาวะที่ร้ายแรงซึ่งส่งผลกระทบต่อคนนับล้านทุกปี สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่า เช่นเดียวกับภาวะทางสุขภาพอื่น ๆ สุขภาพจิต และความผิดปกติจากการใช้สารเสพติดสามารถรักษาได้

ความผิดปกติของการใช้สารเสพติด

ความผิดปกติของการใช้สารเสพติดอาจเกิดขึ้นเมื่อใช้ยาเสพติดและ/หรือแอลกอฮอล์ซ้ำ ๆ หรือใช้มากเกินไป การใช้อย่างต่อเนื่องทำให้เกิดผลเสียอย่างมากต่อชีวิตของคุณ รวมถึงปัญหาสุขภาพ ความพิการ และการไม่สามารถปฏิบัติตามความรับผิดชอบหลักได้ ความผิดปกติของการใช้สารเสพติดเป็นภาวะทางการแพทย์และอาจรวมถึงสิ่งต่อไปนี้:

- ไม่สามารถเลิกหรือควบคุมการใช้ยาเสพติดและ/หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
- ทำผิดพลาดหรือไม่สามารถทำงานหลักของคุณในที่ทำงาน ที่โรงเรียน หรือที่บ้าน
- พาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่อันตรายเพื่อ ใช้ยาเสพติดและ/หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ถูกจับกุมหรือถูกขโมยเพื่อเข้าถึง ยาเสพติดและ/หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากใช้ยาเสพติดและ/หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การพัฒนาความอดทนและต้องการยาเสพติดหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากขึ้นเพื่อใหารู้สึกถึงผลทางกายที่เหมือนกัน
- ประสบปัญหาด้านความสัมพันธ์กับคนสำคัญเนื่องจากการใช้ยาเสพติด/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ความผิดปกติของสุขภาพจิต

ความผิดปกติทางสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และ/หรือพฤติกรรม ความเจ็บป่วยเหล่านี้เป็นภาวะทางการแพทย์ และเป็นผลมาจากการทำงานร่วมกันของปัจจัยทางชีวภาพ จิตวิทยา และสังคม ความรู้สึกและพฤติกรรมบางอย่างที่อาจเกิดขึ้นกับภาวะสุขภาพจิต ได้แก่:

- การเปลี่ยนแปลงในการรับประทานอาหารและการนอนหลับ (การรับประทานอาหาร มากเกินไปหรือน้อยเกินไป การนอนมากเกินไปหรือนอนหลับไม่เพียงพอ)
- ปลีกตัวออกจากผู้คนในชีวิตของคุณ
- เลิกสนใจสิ่งที่คุณ เคยชอบอีกต่อไป
- รู้สึกสับสน หลงลืม โกรธ อารมณ์เสีย หรือ หงุดหงิดมากกว่าปกติ
- รู้สึกกระวนกระวาย วิตกกังวล หรือหวาดกลัว มากกว่าปกติ
- ได้ยินเสียง
- คิดทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น หรือ ไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป

การประเมินที่สมบูรณ์ซึ่งดำเนินการโดยผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตหรือการใช้สารเสพติดที่มีคุณสมบัติเหมาะสมนั้นมีความสำคัญ เนื่องจากภาวะต่าง ๆ มากมายสามารถแสดงอาการหรืออาการแสดงที่คล้ายคลึงกันได้



ต้องการความช่วยเหลือตอนนี้หรือไม่

หากคุณตกอยู่ในอันตรายในปัจจุบันกันด้วยหรือมีเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ **โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุและฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด** หากคุณกำลังอยู่ในภาวะวิกฤตหรือกำลังคิดที่จะฆ่าตัวตาย ให้ติดต่อ ใครสักคนทันที:

Find a Helpline เป็นเครื่องมือออนไลน์ฟรีที่เชื่อมต่อผู้คนกับสายด่วนในกว่า 50 ประเทศได้อย่างง่ายดาย findahelpline.com

Befrienders Worldwide - Volunteer Action to Prevent Suicide เป็นเครือข่ายทั่วโลกของศูนย์ช่วยเหลือทางอารมณ์ 349 แห่งใน 32 ประเทศ สมาชิกและอาสาสมัครทั่วโลกให้การสนับสนุนอย่างเป็นความลับแก่ผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤติทางอารมณ์หรือความทุกข์ยาก หรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพวกเขา befrienders.org

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางใจและการปรับวิธี
โปรแกรมนี้ฟรีที่ livewell.optum.com

Optum

โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้สำหรับความต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุและฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการจัดโปรแกรมนี้และองค์ประกอบทั้งหมดในทุกพื้นที่ และอาจมีการยกเว้นความคุ้มครองและข้อจำกัด Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF10068021 140731-042023 OHC