

**Optum**



**Sizin ve sevdiğiniz kişinin  
iyileşmesi için buradayız**  
Destek verme rehberi

Önemsediğiniz birinin ruh sağlığı ve/veya madde kullanımı problemiyle yaşadığından ve etkili bakım alamadığından endişeleniyor musunuz? İnsanların davranış bozuklukları için başarılı bir tedavi alabileceğinden ve aldığından emin olabilirsiniz. Aile ve arkadaşlardan gelen destek ciddi bir fark yaratabilir.

## Yardım edebileceğiniz yollardan bazıları şunlardır:

### Onlarla konuşun ve şefkat gösterin.

Eleştirel olmayan bir şekilde endişenizi ifade edin ve onlara yardım etmek için orada olduğunuzu söyleyin. Sohbeti ilerletmek ve açıklığı teşvik etmek için destekleyici bir ortam yaratın. Örneğin, şöyle bir şey söyleyerek başlayın:

- "Senin için endişeleniyorum. Konuşabilir miyiz?"
- "Hayır ise, kiminle rahatça konuşursun?" Ve "Sana nasıl yardım edebilirim?"
- "Bir şeyler yaşadığının farkındayım. Sana en iyi nasıl destek olabilirim?"
- "Seni önemsiyorum ve dinlemeye hazırım. Konuşmak ister misin?"
- "Son zamanlarda olduğun gibi görünmediğini fark ettim. Nasıl yardım edebilirim?"

### Hislerini kabul edin.

Açıkça, aktif olarak ve yargılamadan dinleyin.



### Açık olun.

Gerekirse, ailenizin ruh sağlığı veya madde kullanımıyla ilgili endişelerini tartışın. Bu onların kendilerini daha az yalnız hissetmelerine yardımcı olabilir.

### Destek aramaya yardımcı olmayı teklif edin.

Durumlarının tedavi edilebilir olduğu konusunda güvence verin. Kaynakları bulmalarına ve tedavi hizmetlerine ulaşmalarına yardımcı olun. Örneğin, **findahelpline.com** adresini ziyaret edin. Find a Helpline insanları 50'den fazla ülkedeki acil destek, danışmanlık ve bilgi sağlayan yardım hatlarına kolayca bağlayan ücretsiz bir çevrim içi araçtır. Sıradaki en iyi adımların neler olabileceğini keşfetmek için bir yardım hattını aramaya teşvik edin.

### Sabırlı olun.

Birinin sürece dahil olmasına ve iyileşme yoluna girmesine yardımcı olmak zaman alır. Dinleme ve yardım etme teklifleriyle iletişim kurmaya devam edin.

### Kendinize dikkat etmeyi de unutmayın.

Bakıcı olmak, sizin için stresli ve duygusal açıdan yorucu olabilir. Kendi ruh sağlığınıza ve iyiliğinize zaman ayırın.



# İyileşme. Bu işte beraberiz.

## Belirti ve semptomlar

Akıl sağlığı ve madde kullanım bozukluklarının karakter kusuru veya zayıflık belirtisi olmadığını göz önünde bulundurmak önemlidir. Bunlar, her yıl milyonları etkileyen yaygın, genellikle ciddi durumlardır. Diğer sağlık durumları gibi, ruh hastalıkları ve madde kullanım bozukluklarının da tedavi edilebilir olduğunu göz önünde bulundurmak önemlidir.

### Madde kullanım bozukluğu

Uyuşturucu ve/veya alkol tekrar tekrar veya aşırı miktarda kullanıldığında madde kullanım bozukluğu ortaya çıkabilir. Sürekli kullanım, kişinin yaşamı üzerinde sağlık sorunları, sakatlık ve önemli sorumlulukları yerine getirememesi gibi önemli olumsuz etkilere yol açar. Madde kullanım bozukluğu tıbbi bir durumdur ve aşağıdakileri içerebilir:

- Uyuşturucu ve/veya alkol kullanımınızı bırakamama veya kontrol edememe
- İşte, okulda ya da evde önemli işlerinizi yaparken hatalar yapma veya bu işleri yapamama
- Uyuşturucu ve/veya alkol kullanmak için kendinizi tehlikeli durumlara sokma
- Tutuklanma veya uyuşturucu ve/veya alkole erişmek için hırsızlık yapma
- Uyuşturucu ve/veya alkol kullanımını nedeniyle hasteneye yatırılma
- Tolerans geliştirme ve aynı fiziksel etkileri hissetmek için daha fazla miktarda uyuşturucu veya alkole ihtiyaç duyma
- Uyuşturucu/alkol kullanımından ötürü eş/sevgili ile ilişki sorunları yaşama

### Ruh hastalıkları

Ruh hastalıkları; düşünme, ruh hali ve/veya davranış değişikliklerini kapsar. Bu hastalıklar tıbbi durumlardır ve biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşiminin bir ürünüdür. Ruh hastalığı durumunda yaşanabilecek duygu ve davranışlardan bazıları şunlardır:

- Yeme ve uykuda değişiklikler (çok fazla ya da çok az yemek yeme, çok uyuma ya da yeterince uyuyamama)
- Hayatınızdaki insanlardan uzaklaşma
- Daha öncekeyif aldığınız şeylere artık ilgi duymama
- Normalden daha fazla kafası karışmış, unutkan, kızgın, üzgün veya hassas hissetme
- Normalden daha fazla gergin, endişeli veya korkmuş hissetme
- Sesler duyma
- Kendinize veya başkalarına zarar vermeyi düşünmek veya artık yaşamak istememek

Birçok farklı durum benzer belirti ve semptomlar gösterebildiğinden nitelikli bir ruh sağlığı veya madde kullanım bozukluğu uzmanı tarafından yapılan eksiksiz bir değerlendirme önemlidir.



## Yardıma mı ihtiyacınız var?

Acil bir tehlike altındaysanız veya tıbbi bir acil durum yaşıyorsanız, **yerel acil servis telefon numarasını arayın veya en yakın kaza ve acil servis bölümüne gidin**. Kriz anındaysanız veya intihar etmeyi düşünüyorsanız, derhal birisiyle iletişime geçin:

**Find a Helpline** insanları 50'den fazla ülkede yardım hatlarına kolayca bağlayan ücretsiz bir çevrim içi araçtır. **findahelpline.com**

**Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide** 32 ülkede 349 duygusal destek merkezinden oluşan global bir ağıdır. Dünyanın dört bir yanından üyeler ve gönüllüler, duygusal kriz veya sıkıntı içindeki insanlara veya yakınlarına gizli destek sağlar. **befrienders.org**

**İyileşme ve dayanıklılık hakkında daha fazla bilgi için**  
**livewell.optum.com**

**Optum**

**Bu program acil durum veya acil bakım ihtiyaçlar için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın veya en yakın kaza ve acil servis bölümüne gidin.** Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir. Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, ayrımcı olmayan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF10068021140732-042023 OHC