

Optum



我们齐心协力, 帮助您所爱之人 恢复健康

关于提供支持的指南

您是否担心自己关心的人存在心理健康问题和/或物质使用问题而没有得到有效的关怀?请放心,我们能够并且确实可以成功治疗行为健康障碍。与此同时,亲朋好友的支持也大有帮助。

您可以通过以下方式提供帮助:

与他们聊天,表示同情。

以不加评判的方式表达您的关心,并告诉他们您愿意提供帮助。营造一个支持性的环境氛围,以促进推心置腹的交流与沟通。例如,以下面的话语作为开场:

- “我一直很担心你。我们可以聊一聊吗?”
- “如果你不想和我聊,那么你愿意与谁沟通呢?”以及“我能帮你什么吗?”
- “我发现你正在经历什么事情。我怎样才能为你提供最大的支持?”
- “我很在乎你,并且我非常愿意倾听你的心事。你愿意聊聊吗?”
- “我注意到你最近好像不太对劲。我能帮上什么忙吗?”

尊重他们的感受。

以开放的态度积极倾听,不加以任何评判。



开诚布公。

如果有关联的话,聊一聊您家族的心理健康问题或物质使用问题的情况。这能帮助他们减轻孤独感。

提议帮助他们寻求支持。

向他们保证他们的状况是可以治疗的。帮助他们找到资源并寻求治疗服务。例如,访问 findahelpline.com。Find a Helpline 是一款免费的在线工具,可以帮助人们轻松联系超过 50 个国家/地区的求助热线,以寻求紧急支持、咨询和信息服务。鼓励他们拨打求助热线,探讨接下来可以采取的最佳措施。

保持耐心。

帮助一个人参与并走上康复之路需要时间。继续伸出援手,表示您愿意倾听和提供帮助。

记得也要照顾好自己。

作为一名照护者,您可能会倍感压力,心力憔悴。务必抽出时间维护自己的心理健康和福祉。



我们齐心协力, 共建康复之路。

迹象和症状

请务必记住, 心理健康问题和物质使用障碍并非性格缺陷或软弱的迹象。这些问题很常见, 并且往往十分严重, 每年有数百万人深受其害。此外, 务必还要记住, 就像其他的健康问题一样, 心理健康问题和物质使用障碍同样可以治疗。

物质使用障碍

物质使用障碍是指反复或过量使用药物和/或酒精。持续使用这些物质会对一个人的生活造成重大的负面影响, 包括健康问题、残疾和无法履行主要责任。物质使用障碍是一种医学病症, 可能包含以下症状:

- 无法戒掉或控制自己滥用药物和/或酗酒
- 经常犯错, 或无法履行自己的主要工作职责、完成学业或正常生活
- 为了滥用药物和/或酗酒而将自己置于危险的境地
- 为了获取药物和/或酒精而被逮捕或行窃
- 因为滥用药物和/或酗酒而入院
- 产生耐受性, 需要更多的药物或酒精才能达到与之前相同的身体感受
- 由于滥用药物/酗酒, 与重要之人的关系出现危机

心理健康问题

心理健康问题包括思维、情绪和/或行为方面的变化。这些疾病均为医学病症, 是生理、心理和社会因素共同作用的结果。存在心理健康问题的患者可能出现以下感受或行为:

- 饮食和睡眠习惯的变化
(暴饮暴食或食欲不振、嗜睡或睡眠不足)
- 疏远自己身边的人
- 不再对自己曾经喜爱的事物感兴趣
- 比平时更容易感到困惑、健忘、愤怒、沮丧或烦躁不安
- 比平时更容易感到焦虑、担忧或害怕
- 幻听
- 想要伤害自己或他人, 或者不想继续活下去

务必向符合相关资质的心理健康或物质使用障碍服务提供者寻求帮助, 进行一次完整的评估, 因为许多不同的病症都可能表现出类似的迹象或症状。



急需帮助?

如果您面临紧急危险或发生紧急医疗事件, **请拨打当地的紧急服务电话或前往最近事故和急救部门**。如果您面临危机或者想要自杀, 请立即与某人取得联系:

Find a Helpline 是一款免费的在线工具, 可以帮助人们轻松联系超过 50 个国家/地区的求助热线。 findahelpline.com

Befrienders Worldwide — Volunteer Action to Prevent Suicide 是一个由 32 个国家/地区的 349 个情感支持中心组成的全球网络。来自世界各地的成员和志愿者们致力于为处于情感危机或痛苦中的人或者他们身边的人提供保密援助。 befrienders.org

如需了解有关恢复健康和培养韧性的更多信息, 请访问 livewell.optum.com。



本计划不能用于紧急情况或紧急护理需求。紧急情况下, 请拨打当地的紧急服务电话或前往最近事故和急救部门。本计划不能替代医生或专业人士的护理。本计划及其组成部分并非在任何地点均可用, 可能适用承保范围除外责任和限制。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者财产的商标或注册商标。Optum 会不断改进我们的产品和服务, 因此保留更改规格的权利, 恕不另行通知。Optum 是一家提供平等机会的企业。

© 2023 Optum, Inc. 保留所有权利。WF10068021140713-042023 OHC