

Supporto per la salute mentale: prevenzione del suicidio

Tutti ci preoccupiamo e lottiamo con i sentimenti in momenti diversi. Molte persone si chiedono se hanno problemi di salute mentale e alcune hanno paura di chiedere aiuto. Ecco cosa devi sapere.

Può capitare di sentirsi tristi o euforici, ansiosi, depressi, sopraffatti, paurosi, disorientati o smemorati. Le relazioni possono diventare difficili. Il lavoro sembra più difficile di prima. C'è qualcosa che non va. La vita può sembrare una lotta. Se questi sentimenti o sintomi influenzano la tua vita, prendi in considerazione l'idea di chiedere aiuto. Le malattie mentali possono essere trattate con successo.



Una prospettiva sul suicidio

Comprendi che non è un difetto del carattere avere pensieri di autolesionismo o il desiderio di sfuggire all'angoscia mentale. Per stare meglio, devi riconoscere che hai bisogno di aiuto ed entrare in contatto con qualcuno.

Sappi che esistono alcune circostanze o condizioni che possono aumentare il rischio di suicidio. Tra queste si annoverano l'uso di droghe e alcol, la depressione, una storia familiare di suicidio o il recente suicidio o morte di un amico.

Presta attenzione ai tuoi sentimenti e contattaci per chiedere aiuto. Ci sono persone intorno a te che si preoccupano e sarebbero molto contente di aiutarti. I pensieri suicidi sono di solito un sintomo grave di una malattia curabile. La chiave per affrontare il pensiero suicida è il trattamento della malattia sottostante.



Come cercare aiuto

- **Uno psichiatra o un altro operatore esperto in salute mentale** è una scelta eccellente. I pensieri suicidi devono essere presi sul serio e valutati attentamente. Se sei in trattamento e osservi pensieri suicidi, dovresti chiamare immediatamente il tuo medico o terapeuta.
- **Le hotline per i suicidi sono un'altra fonte di aiuto.** Disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7, offrono uno strumento rapido per raggiungere persone che ci tengono nel breve tempo di una telefonata. Uno dei maggiori vantaggi delle hotline è che ti consentono di rimanere anonimo. Non è necessario che nessuno sappia chi sei o altre informazioni identificative.
- **Trova aiuto online se ti risulta più comodo,** ma scegli il sito con attenzione. Alcune bacheche per il suicidio hanno poco traffico e potrebbero non rispondere molto rapidamente alle tue esigenze, sebbene alcuni siti potrebbero essere eccellenti nel supportarti nel tempo.
- **Le guide spirituali, i familiari e gli amici** possono essere buoni sistemi di supporto, in particolare se ti fidi abbastanza da confidarti. Il rapporto degli amici e familiari con te, in particolare, è caratterizzato da un investimento emotivo e queste persone hanno molto da perdere se riesci a toglierti la vita. Permetti loro di essere al tuo fianco al momento giusto.



Cosa puoi fare

- **Conserva i farmaci in modo sicuro** chiedendo a un amico o a un familiare di custodirli, in modo che non possano essere usati in un tentativo di suicidio.
- **Mantieni facilmente accessibili i numeri di telefono** delle hotline e dei professionisti della salute mentale.
- **Presta attenzione ai tuoi stati d'animo e ai tuoi sentimenti** e fai attenzione in caso di ritorno a pensieri persistenti di autolesionismo. Pratica l'auto-osservazione e riconosci quando hai bisogno di supporto e dove puoi trovarlo.
- **Rimuovi le armi da fuoco o altri mezzi di lesione letale** dalla tua casa, in modo che gli strumenti per toglierti la vita non siano facilmente a portata di mano.



Esistono varie risorse disponibili per te e per i tuoi cari su optumwellbeing.com

Il nostro Centro di supporto fondamentale offre risorse e informazioni per il supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Trova moltissime aree tematiche tra cui salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, dolore e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e altro ancora.



Supporto fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com per ulteriori risorse e informazioni essenziali per il supporto.



Chiama se hai bisogno di supporto



Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero di telefono dei servizi di emergenza locali o recati presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri marchi o nomi di prodotti sono marchi o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica del miglioramento costante dei nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum. Tutti i diritti riservati. WF12062251 143762-022024 OHC