



التأقلم بعد حدث صادم

[حدث قابل للتخصيص]

تشمل بعض الأحداث المأساوية أعمال عنف لا يمكن تصورها، والتي قد يصعب فهمها. نحن موجودون ومعنا الدعم عندما تحتاج إليه.



بينما يمكن أن يختلف الأشخاص في طرق تعاملهم مع الحوادث، إلا إن هناك مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبائك على الرابط

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد ومعلومات الدعم العاطفي عندما تكون في أمس الحاجة إليها. يمكنك العثور على مجموعة متنوعة من الموضوعات بما في ذلك الصحة العقلية والأحداث الصادمة والكوارث الطبيعية والحزن والفقد ودعم المراهقين في الأزمات والمزيد.

عندما تقوم بتشغيل التلفزيون، أو تلتقط إحدى الصحف، أو تتصفح الإنترنت، فمن المحتمل أن تجد الأخبار المليئة بالقصص التي يمكن أن تثير لديك مشاعر قوية. وعندما يضرب العنف قريباً منك ومن ديارك - كأن يكون في مجتمعك المحلي - فربما يكون الأمر أكثر صعوبة في التعامل معه. المرونة هي القدرة على التأقلم مع مشاعرك وتتيح لك التعافي من المواقف الصعبة.

ما أوجه الاستجابة الشائعة لحادث صادم؟



- المشاعر الشديدة بعد الحادث مباشرة، ربما تشعر بالصدمة والانسحاق. وربما، ولفترة من الوقت، تكون عصبياً أو سريع الغضب أو مكتئباً. وربما تجد صعوبة في التركيز أو جمع شتات نفسك أو اتخاذ القرارات.
- التوتر البدني مثل الصداع والدوخة والغثيان. راقب هذه الأمور بعناية، فقد تحتاج إلى الحصول على رعاية طبية.
- ردود الفعل العاطفية غير المتوقعة. على سبيل المثال، قد يتسبب سماع صفارات الإنذار أو الأصوات المرتفعة في إثارة مشاعر وردود فعل أو أحزان قوية لديك. كما يمكن أن تمر بتغيرات في أنماط النوم أو الأكل.
- توتر العلاقات. قد تجد نفسك تتشاجر مع أصدقائك ومع أحبائك في المنزل. أو قد تشعر بالانسحاب وتميل إلى العزلة والخلو بنفسك. حاول العودة إلى التواصل الاجتماعي مع فرد أو اثنين على الأقل من أفراد العائلة أو الأصدقاء.

بعض النصائح للتعافي من حادث صادم



اطلب المساعدة

تحدث مع الآخرين عن أفكارك ومشاعرك، إذا كنت تشعر بالارتياح حيال ذلك. حدد الأشخاص الداعمين والنافعين الذين يمكنك اللجوء إليهم عندما تحتاج إلى المساعدة أو المشورة. حاول أيضاً تسجيل يومياتك.

اختر وقت الاتصال

ربما يمنحك الانفصال عن وسائل التواصل وقتاً للتركيز على أشياء مهمة - مثل صحتك أو إدارة التوتر.

غيّر وجهة نظرك

حاول أن تجد شيئاً تعلمته من التجربة السلبية؛ فربما يكون هذا مفيداً لتحقيق رؤية أشمل.

ركّز على مشاعرك

عبّر عن مشاعرك تمامًا كما تشعر بها. يُعدُّ الوعي الذاتي خطوة أولى مهمة لتعلم إدارة مشاعرك.

عليك بممارسة سلوكيات صحية

احصل على قسط وافر من النوم، وتناول الأطعمة المتوازنة والصحية، وحافظ على نشاطك البدني.*

ابدأ روتينًا منتظمًا

ارجع إلى عادة النوم وتناول الطعام في أوقات منتظمة.
فكر في ممارسة هواية جديدة أو أنشطة أخرى تستمتع بها.

للحصول على معلومات حول فوائد معينة،

زر [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) وسجل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بالشركة:



للحصول على الدعم، اتصل على الرقم

تقدم ميزة Optum الخاصة بك الدعم من أخصائيي الصحة العقلية المدربين تدريباً خاصاً لمساعدة أي شخص يشعر بالقلق والانهيار أو الاكتئاب أو يبحث عن إجابات.



3

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك بشأن متطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

*Optum هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. Wf8463081 223388-092022 OHC