

תמיכה במצבים קריטיים



התמודדות עם אירוע טראומטי

[אירוע הניתן להתאמה אישית]

מספר מקרים טרגיים כוללים מעשי אלימות בלתי נתפסים,
שיכולים להיות קשים להבנה. אנחנו פה לתת תמיכה
כשאתם צריכים אותה.



בעוד שאנשים עשויים לעבד טראומה בדרכים שונות, ישנם מגוון משאבים זמינים עבורכם ועבור יקיריכם ב-

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כשאתם זקוקים להם ביותר. יש לנו מגוון רחב של משאבים בתחומים שונים לרבות בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר ועוד.

אם תדליקו את הטלוויזיה, תקראו עיתון או תיכנסו לאינטרנט, סביר להניח שתגלו שהחדשות מלאות בסיפורים שיכולים לעורר רגשות עזים, וכאשר האלימות מכה קרוב יותר לבית - כמו למשל בקהילה שלך - יתכן שיהיה קשה יותר לעבד את זה. חוסן נפשי הוא היכולת להתמודד עם הרגשות שלכם ומאפשר לכם לחזור לעצמכם אחרי מצבים קשים.

מהן התגובות הנפוצות לאירוע טראומטי?



- **רגשות עזים.** מיד לאחר האירוע, אתם עלולים להרגיש המומים ומוצפים. במשך זמן מה, אתם עלולים להיות מתוחים, עצבניים או מדוכאים. יתכן שיהיה לכם קשה להתמקד, להתרכז או לקבל החלטות.
- **לחץ פיזי** כמו כאבי ראש, סחרחורת ובחילות. שימו לב לאלה, שכן יתכן שתצטרכו לפנות לטיפול רפואי.
- **תגובות רגשיות בלתי צפויות.** לדוגמה, שמיעת סירנות או רעשים חזקים עלולה לגרום לרגשות חזקים, תגובות או אבל. יתכן גם שיהיו לכם שינויים בדפוסי השינה או האכילה.
- **מערכות יחסים מתוחות.** אתם עלולים למצוא את עצמכם רבים עם חברים ואנשים קרובים. או שאתם עלולים להרגיש סגורים ועם נטייה להתבודדות. נסו לחזור להיות בקשר עם בן משפחה אחד או שניים, או עם חברים.

מספר טיפים להתאוששות מאירוע טראומטי



בקשו עזרה

שוחחו עם אחרים על המחשבות והרגשות שלכם, אם אתם מרגישים בנוח לעשות זאת. זהו אנשים תומכים ועוזרים שאליהם אתם יכולים לפנות כאשר אתם צריכים עזרה או עצה. נסו גם לנהל יומן.

בחרו מתי להתחבר לאמצעי התקשורת

ניתוק מאמצעי התקשורת עשוי לתת לכם זמן להתמקד בדברים חשובים - כמו הבריאות שלכם או ניהול לחצים.

שנו את נקודת המבט שלכם

נסו לגלות מה למדתם מהחוויה השלילית. אולי זה יסייע לכם לקבל פרספקטיבה רחבה יותר.

התמקדו ברגשותיכם.

הכירו ברגשות שלכם כשהם צפים. מודעות עצמית היא צעד ראשון חשוב בלמידה כיצד להתמודד עם רגשותיכם.

תרגלו התנהגויות בריאות

שנו הרבה, אכלו באופן מאוזן והקפידו על פעילות גופנית.*

התחילו בשגרה

חזרו להתרגל לישון ולאכול בזמנים קבועים. שקלו אימוץ של תחביב חדש או פעילויות שמסבות לכם הנאה.

כדי לגלות מידע אודות הטבות ספציפיות,

בקרו באתר **LiveWell.Optum.com** והיכנסו בעזרת קוד הגישה של החברה שלכם:



התקשרו לתמיכה במספר הטלפון

הטבת ה- Optum שלכם מציעה תמיכה ממומחים לבריאות הנפש שעברו הכשרה מיוחדת בכדי לעזור לכל מי שמרגיש מוצף, מדוכא או מחפש תשובות.



3

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת **optumeap.com/criticalsupportcenter** לקבלת משאבי תמיכה במצבים קריטיים ומידע נוספים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 092022 223388-81 WF8463081