

Sostegno **essenziale**



Come affrontare un evento traumatico

Alcune tragedie sono causate da atti di violenza impensabili, che possono essere difficili da comprendere. Ti offriamo sostegno essenziale in caso di bisogno.

Basta accendere la TV, leggere un giornale o navigare in Internet per trovare notizie che possono evocare forti emozioni. Quando la violenza colpisce vicino a casa, ad esempio nella propria comunità, può essere ancora più difficile da elaborare. La resilienza è la capacità di far fronte alle emozioni e permette di riprendersi da situazioni difficili.



Quali sono le reazioni più comuni a un evento traumatico?

- **Emozioni intense.** Subito dopo l'evento, potresti provare shock e senso di sopraffazione. Per un po' potresti notare nervosismo, irritabilità o depressione. Potrebbe essere difficile concentrarti o prendere decisioni.
- **Stress fisico** come mal di testa, vertigini e nausea. Vanno tenuti d'occhio, perché potrebbe essere necessario consultare un medico.
- **Reazioni emotive inaspettate.** Ad esempio, il suono delle sirene o un rumore forte possono causare forti emozioni, reazioni o sofferenza. Potresti anche notare cambiamenti del ritmo del sonno o delle abitudini alimentari.
- **Tensione nei rapporti interpersonali.** Potresti ritrovarti a litigare con amici e persone care. Oppure potresti sentire il bisogno o tendere a isolarti. Cerca di tornare a socializzare con almeno uno o due familiari o amici.



Alcuni consigli per riprenderti da un evento traumatico

Chiedi aiuto

Parla con gli altri dei tuoi pensieri e delle tue sensazioni, se ti senti a tuo agio nel farlo. Individua alcune persone disponibili e collaborative a cui rivolgerti quando hai bisogno di aiuto o di un consiglio. Prova anche a tenere un diario.



Anche se le persone possono elaborare il trauma in modi diversi, ci sono molte risorse disponibili per te e i tuoi cari su

Il nostro centro di sostegno essenziale offre risorse e informazioni per fornirti un supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Troverai varie aree tematiche, tra cui: salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, lutto e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e molto altro.

Scegli quando connetterti

Disconnetterti dai media può darti il tempo di concentrarti sulle cose importanti, come la salute o la gestione dello stress.

Cambia prospettiva

Pensa a cosa hai imparato dall'esperienza negativa. Potrebbe esserti di aiuto adottare una prospettiva più ampia.

Concentrati su quello che provi

Prendi atto delle sensazioni quando si presentano. La consapevolezza di sé è un primo importante passo per imparare a gestire le emozioni.

Tieni comportamenti sani

Dormi molto, segui una dieta equilibrata e fai attività fisica.*

Segui una routine

Riprendi l'abitudine di dormire e mangiare a orari regolari. Dedicati a un nuovo hobby o ad altre attività che ti divertono.

**Per avere informazioni specifiche sui benefit,**

visita [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) e accedi con il tuo codice di accesso aziendale:

**Per assistenza, chiama il numero**

Il benefit Optum prevede il supporto di specialisti della salute mentale appositamente formati per aiutare chi si sente sopraffatto, depresso o è alla ricerca di risposte.

**Sostegno essenziale in caso di bisogno**

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC