

緊急時サポート



衝撃的な出来事が あった後の対処法

[カスタマイズ可能なイベント]

最近、想像を絶するような暴力行為による悲劇が起きています。そうした事件の多くは私たちにとって理解しがたいものです。当社は、必要な時に必要なサポートを提供します。

テレビ、新聞、インターネット、そのどれを見ても、ニュースは強い感情を呼び起こすような話ばかりです。暴力が身近なところ、例えばあなたの住んでいる地域で起こった場合、こういったものへの対処はさらに難しくなるかもしれません。レジリエンスとは、自分の感情に対処し、困難な状況からも立ち直る能力のことです。



衝撃的な出来事に対する一般的な反応とは？

- ・ **激しい感情。** 衝撃的な出来事が起きた直後はショックで途方に暮れた気持ちになるでしょう。しばらくは、何事にも敏感になったり、苛立ったり、気持ちが落ち込んだりするかもしれません。物事への集中や専念、決断が難しくなる場合もあります。
- ・ **頭痛、めまい、吐き気などの身体上のストレス。** これらの症状に気を付けてください。医師の診察が必要となるかもしれません。
- ・ **予期せぬ感情的な反応。** たとえばサイレンや大きな音を聞くと、強い感情や反応、または悲しみが湧き上がる場合があります。睡眠のパターンや食べ方に変化が生じることもあるかもしれません。
- ・ **人間関係のこじれ。** 友人や大切な人と喧嘩になったり、内に引きこもって殻を閉ざしてしまう場合もあります。少なくとも一人または二人の家族や友人と交流を持つ状態に戻しましょう。



衝撃的な出来事から立ち直るためのヒント

支援を得る

抵抗がなければ、自分の考えや気持ちを、他の人に話してみましよう。助けやアドバイスが必要なときに頼りになる協力的で親切な人を見つけておきましょう。また、日記をつけてみてください。



衝撃的な出来事への対処の仕方は人それぞれですが、

には、あなたや大切な人が利用できるさまざまなリソースがあります。

当社のクリティカルサポートセンターは、あなたが必要に応じて必要な情報を提供します。メンタルヘルス、衝撃的な出来事、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年のサポートなど、さまざまなトピックが用意されています。

メディア視聴のタイミングを選ぶ

メディアから離れることで、自身の健康やストレス管理など、重要な事柄に集中する時間ができます。

視点を変える

辛い経験から何を学んだかを考えましょう。視野を広げる上で役立つかもしれません。

自分の感情に注意を向ける

その時に自分が感じた気持ちを意識します。この自己認識は、自分の感情に対処する方法を学ぶための重要な第一歩です。

健康的な行動を実践する

十分な睡眠をとり、バランスの良い食事を食べ、運動をしましょう*。

習慣を身につける

規則正しい時間に睡眠と食事をとる習慣を取り戻しましょう。
新しい趣味など、自分の好きなことを始めてみましょう。



福利厚生に関する具体的な情報

にアクセスするには、[LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com)にアクセスし、勤務先のアクセスコード「」でログインしてください。



電話でのサポート：

Optumの福利厚生プログラムは、特別な訓練を受けたメンタルヘルスの専門家によるサポートを提供し、精神的に圧倒されたり、落ち込んだり、答えを探している人を支援します。

3



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

Optum

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC