

위기 지원



외상적 사건 이후에 대처하기

일부 비극에는 상상할 수 없는 폭력 행위가 수반되며 이해하기 어려울 수도 있습니다. 필요할 때 지원을 제공받으십시오.

TV를 켜거나 신문을 보거나 인터넷에 접속하면 강한 감정을 불러일으키는 내용으로 가득 찬 뉴스를 보게 됩니다. 폭력이 지역 사회와 같이 집 가까이에서 발생하면 받아들이기가 훨씬 더 어려울 수 있습니다. 탄력성은 감정에 대처하는 능력이며 힘든 상황에서 회복할 수 있게 해줍니다.



외상적 사건에 흔히 나타나는 반응은 무엇입니까?

- **격렬한 감정.** 사건 직후, 여러분은 충격을 받고 부담감을 느낄 수 있습니다. 한동안 여러분은 조마조마하고 짜증이 나거나 우울감을 느낄 수 있습니다. 초점을 맞추고 집중하거나 결정을 내리는 것이 어려울 수도 있습니다.
- **신체적 스트레스** 두통, 어지러움 및 구토와 같은 증상을 잘 관찰하십시오. 의료적 조치가 필요할 수 있습니다.
- **예상치 못한 감정적 반응.** 예를 들어, 사이렌이나 시끄러운 소음을 듣게 되면 강렬한 감정, 반응 또는 슬픔이 느껴질 수 있습니다. 또한 수면 또는 식사 습관에도 변화를 경험할 수 있습니다.
- **불안한 인간관계.** 여러분은 친구나 사랑하는 사람들과 싸우고 있는 자신을 발견하게 될 수도 있습니다. 또는 위축된 느낌이 들고 다른 이들과 어울리지 않게 될 수도 있습니다. 적어도 한 명이나 두 명의 가족 또는 친구와 함께 사회생활로 복귀할 수 있도록 노력하십시오.



외상적 사건으로부터 회복하기 위한 몇 가지 팁

도움 요청하기

편안하게 느껴진다면 다른 사람에게 생각이나 감정에 대해 이야기하십시오. 도움이나 조언이 필요할 때 찾아갈 수 있는, 나를 지지해주고 도와주는 사람이 누구인지 파악하십시오. 또한 일기를 적어보십시오.



사람들은 다양한 방식으로 외상을 다룰 수 있지만

에서 자신과 사랑하는 사람들이 이용할 수 있는 다양한 자료를 찾을 수 있습니다.

위기 지원 센터는 가장 필요한 시기에 정서적 지원 자료와 정보를 제공합니다. 정신 건강, 외상적 사건, 자연재해, 슬픔과 상실, 위기에 처한 청소년 지원 등 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.

연결 시기 선택

미디어와의 연결을 끊으면 건강이나 스트레스 관리와 같은 중요한 일에 집중할 시간을 얻을 수 있습니다.

관점 바꾸기

부정적인 경험에서 배울 수 있는 교훈을 찾아보려고 노력하십시오. 좀 더 넓은 관점을 얻게 되는 데 도움이 될 수 있습니다.

감정에 집중하기

여러분에게 감정이 일어날 때 그 감정을 인정하십시오. 자기 의식은 자신의 감정을 관리하는 방법을 배우는 중요한 첫 단계입니다.

건강한 행동 연습

충분한 수면을 하고, 균형 잡힌 식사를 하며, 신체 활동을 하십시오.*

일상 시작하기

규칙적인 시간에 수면과 식사를 하는 습관으로 돌아가십시오.
새로운 취미나 즐길만한 다른 활동을 시작하는 것을 고려해보십시오.



특정 혜택 정보에 액세스하려면

LiveWell.Optum.com에 방문하여 회사 액세스 코드 []로 로그인하십시오.



지원 요청:

Optum 혜택은 힘들거나 우울하거나 답을 찾고 있는 사람을 돕기 위해 특별히 훈련된 정신 건강 전문가의 지원을 제공합니다.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

Optum

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.