

Sokongan **Kritikal**



Menghadapi hidup selepas Peristiwa Trauma

[Peristiwa yang Boleh Disesuaikan]

Sesetengah tragedi melibatkan tindakan keganasan yang tidak diduga, yang mungkin sukar difahami. Kami bersedia menyokong apabila anda memerlukan bantuan.

Jika anda menghidupkan TV, baca akhbar atau menggunakan Internet, anda mungkin akan mendapati berita itu penuh dengan cerita yang boleh membangkitkan emosi yang kuat. Apabila keganasan menyerang lebih dekat dengan rumah — seperti dalam komuniti anda — ini mungkin lebih sukar untuk diproses. Daya tahan ialah keupayaan untuk mengatasi emosi anda dan membolehkan anda bangkit daripada situasi yang sukar.



Apakah respons lazim terhadap peristiwa trauma?

- **Perasaan yang membara.** Sejurus selepas peristiwa itu, anda mungkin berasa terkejut dan terharu. Untuk seketika, anda mungkin berasa gelisah, mudah marah atau tertekan. Mungkin sukar untuk fokus, menumpukan perhatian atau membuat keputusan.
- **Tekanan fizikal** seperti sakit kepala, pening dan loya. Perhatikan perkara ini, kerana anda mungkin perlu mendapatkan rawatan perubatan.
- **Reaksi emosi yang tidak dijangkakan.** Contohnya, mendengar siren atau bunyi yang kuat boleh menyebabkan emosi, reaksi atau kesedihan yang kuat. Anda juga mungkin mengalami perubahan dalam pola tidur atau makan.
- **Hubungan yang tegang.** Anda mungkin mendapati diri anda bertengkar dengan rakan dan orang tersayang. Atau anda mungkin berasa tersisih dan cenderung untuk menyembunyikan diri. Cuba kembali bersosial dengan sekurang-kurangnya satu atau dua ahli keluarga atau rakan.



Beberapa petua untuk pulih daripada peristiwa trauma

Minta bantuan

Berbual dengan orang lain tentang fikiran dan perasaan anda, jika anda berasa selesa berbuat demikian. Kenal pasti orang yang menyokong dan membantu yang boleh dihubungi apabila anda memerlukan bantuan atau nasihat. Selain itu, cuba tulis jurnal.



Walaupun orang mungkin memproses trauma dengan cara yang berbeza, terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk diri anda dan orang tersayang di

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda amat memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa trauma, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, menyokong remaja dalam krisis dan banyak lagi.

Pilih masa untuk berhubung

Tindakan memutuskan sambungan media mungkin memberi anda masa untuk fokus pada perkara penting — seperti pengurusan kesihatan atau tekanan anda.

Tukar perspektif anda

Cuba menemukan perkara yang telah anda pelajari daripada pengalaman negatif. Ini mungkin membantu anda mendapatkan perspektif yang lebih luas.

Fokus kepada perasaan anda

Akui perasaan anda apabila insiden berlaku kepada anda. Kesedaran diri ialah langkah pertama yang penting dalam mempelajari cara mengurus perasaan anda.

Amalkan tingkah laku yang sihat

Dapatkan tidur yang cukup, makan makanan yang seimbang dan lakukan aktiviti fizikal.*

Mulakan rutin

Kembalikan tabiat tidur dan makan pada waktu yang tetap. Pertimbangkan untuk memulakan hobi baharu atau aktiviti lain yang anda gemari.

**Untuk mengakses maklumat manfaat khusus**

lawati LiveWell.Optum.com dan log masuk menggunakan kod akses syarikat anda:

**Hubungi****untuk Mendapatkan Bantuan**

Manfaat Optum anda menawarkan sokongan daripada pakar kesihatan mental yang terlatih khas untuk membantu sesiapa sahaja yang terbeban, tertekan atau mencari jawapan.

3

**Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya**

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC