



## Mestring etter en traumatisk hendelse

Noen tragedier involverer ufattelige voldshandlinger som kan være vanskelige å forstå. Vi er her med støtte når du trenger det.

Hvis du slår på fjernsynet, henter en avis eller går på nettet, vil du sannsynligvis oppdage at nyhetene er fulle av historier som kan vekke sterke følelser. Når volden rammer nærmere hjemmet – for eksempel i samfunnet ditt – kan det være enda vanskeligere å behandle. Motstandskraft er evnen til å håndtere følelsene dine og lar deg komme deg etter vanskelige situasjoner.



## Hva er vanlige reaksjoner på en traumatisk hendelse?

- **Intense følelser.** Umiddelbart etter hendelsen kan du føle deg sjokkert og overveldet. I en periode kan du være nervøs, irritabel eller deprimert. Det kan være vanskelig å fokusere, konsentrere seg eller ta avgjørelser.
- **Fysisk stress** som hodepine, svimmelhet og kvalme. Hold øye med disse, siden du kanskje må oppsøke lege.
- **Uventede emosjonelle reaksjoner.** Å høre sirener eller høye lyder kan for eksempel forårsake sterke følelser, reaksjoner eller tristhet. Du kan også oppleve endringer i søvn- og spisemønster.
- **Spente forhold.** Du kan krangle med venner og kjære. Eller du føler deg tilbaketrukket og holder deg for deg selv. Prøv å gå tilbake til å tilbringe tid med minst ett eller to familiemedlemmer eller venner.



## Noen tips for å komme seg etter en traumatisk hendelse

### Be om hjelp

Snakk med andre om dine tanker og følelser, hvis du føler deg komfortabel med å gjøre det.



Selv om folk behandler traumer på forskjellige måter, er det et vell av ressurser tilgjengelig for deg og dine kjære på

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr ressurser for emosjonell støtte og informasjon når du trenger det mest. Her finner du en rekke fagområder, inkludert psykisk helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte til unge i krise og mye mer.

Identifiser støttende og hjelpsomme personer du kan henvende deg til når du trenger hjelp eller råd. Prøv også å føre dagbok.

### Velg når du vil være tilkoblet

Hvis du kobler fra mediene, kan du ha tid til å fokusere på viktige ting – som helsen din eller stressmestring.

### Endre perspektivet ditt

Prøv å finne noe du har lært av den negative opplevelsen. Det kan være greit å få et bredere perspektiv.

### Fokuser på følelsene dine

Anerkjenn følelsene dine når de oppstår. Selvbevissthet er et viktig første skritt i å lære å håndtere sine følelser.

### Øv på sunn atferd

Få rikelig med søvn, spis et godt balansert kosthold og vær fysisk aktiv.\*

### Start med en rutine

Gå tilbake til å sove og spise til faste tider.

Vurder å starte en ny hobby eller andre aktiviteter du liker.



### For å få tilgang til informasjon om spesifikke fordeler

besøk [Livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) og logg på med selskapets tilgangskode:



### Ring brukerstøtten på

Din Optum-fordel tilbyr støtte fra spesialtrente spesialister på mental helse for å hjelpe alle som er overveldet, deprimert eller søker etter svar.



### Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

\*Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller presserende pleiebehov. I en nødsituasjon, ring ditt lokale nødnummer eller gå til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for omsorg av lege eller annet helsepersonell. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningsutelukkelse og -begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke som tilhører Optum, Inc. I USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som sikrer alle ansatte like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC