

Wsparcie **w kryzysie**



Radzenie sobie po traumatycznym zdarzeniu

Niektóre tragedie wiążą się z niewyobrażalnymi aktami przemocy, które mogą być trudne do zrozumienia. Jesteśmy tutaj zawsze, kiedy potrzebujesz wsparcia.

Jeśli włączysz telewizor, weźmiesz do ręki gazetę lub wejdiesz do Internetu, prawdopodobnie przekonasz się, że wiadomości podawane przez te media są nacechowane silnymi emocjami. Gdy przemoc dotyczy bezpośrednio naszego życia, np. gdy dotyka Twojej społeczności, te emocje mogą być niezwykle trudne do przepracowania. Odporność na przeciwności losu to zdolność radzenia sobie ze swoimi emocjami, która pozwala odbić się od trudnych sytuacji.



Typowe reakcje na traumatyczne zdarzenie

- **Intensywne uczucia.** Zaraz po zdarzeniu możesz odczuwać szok i natłok uczuć oraz informacji. Przez chwilę towarzyszyć temu mogą także nerwowość, rozdrażnienie lub przygnębienie. Może to utrudnić koncentrację lub podjęcie decyzji.
- **Zmęczenie i dolegliwości fizyczne,** takie jak bóle głowy, zawroty głowy i nudności. Miej to na uwadze, ponieważ być może trzeba będzie zwrócić się do lekarza.
- **Nieoczekiwane reakcje emocjonalne.** Syreny lub inne głośne dźwięki mogą wywołać gwałtowne emocje, nieoczekiwane reakcje lub smutek. Może to odbić się na zmianach we wzorcach snu lub spożywaniu posiłków.
- **Napięte relacje.** Może się nagle okazać, że zaczynasz walczyć z przyjaciółmi i bliskimi. Możesz też odczuwać wycofanie oraz chęć zachowania emocji i opinii dla siebie. Spróbuj wrócić do spotkań towarzyskich z co najmniej jednym lub dwoma członkami rodziny lub znajomymi.



Oto kilka wskazówek dotyczących powrotu do zdrowia po traumatycznym zdarzeniu

Poproś o pomoc

Porozmawiaj z innymi o swoich myślach i uczuciach, jeśli czujesz się na tyle komfortowo, aby to zrobić. Określ wspierające Cię i pomocne osoby, do których możesz się zwrócić z prośbą o pomoc lub poradę. Spróbuj też prowadzić dziennik.



Chociaż każdy przepracowuje traumę na swój własny sposób, istnieje wiele zasobów dostępnych dla Ciebie i Twoich bliskich

Nasze Centrum Wsparcia w Kryzysie oferuje wsparcie emocjonalne i dostęp do informacji zawsze wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz. Nasze wsparcie dotyczy różnych obszarów tematycznych, w tym zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, pomocy dla młodzieży w kryzysie itp.

Zdecyduj, kiedy korzystać ze środków masowego przekazu

Niekorzystanie ze środków masowego przekazu może dać Ci czas na skupienie się na ważnych rzeczach — takich jak zdrowie lub radzenie sobie ze stresem.

Zmień perspektywę

Spróbuj przypomnieć sobie wnioski z negatywnego doświadczenia z przeszłości. Spojrzenie na problem z szerszej perspektywy może okazać się pomocne.

Skoncentruj się na emocjach

Zaakceptuj pojawiające się uczucia. Samoświadomość jest ważnym pierwszym krokiem w nauce zarządzania swoimi uczuciami.

Praktykuj zdrowe zachowania

Dobrze się wysypiaj, stosuj dobrze zbilansowaną dietę i zażywaj ruchu.*

Wypracuj rutynę

Powróć do nawyku spania i spożywania posiłków o stałych porach. Zainteresuj się nowym hobby lub podejmij się innych zajęć, które sprawią Ci przyjemność.



Aby uzyskać dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach, odwiedź stronę **LiveWell.Optum.com** i zaloguj się za pomocą swojego firmowego kodu dostępu:

**Zadzwoń po wsparcie:**

W ramach świadczenia pracowniczego Optum można uzyskać wsparcie ze strony specjalnie przeszkolonych specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy oferują pomoc osobom zmagającym się z przygnębieniem, depresją lub szukającym odpowiedzi.

**Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne**

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem **optumeap.com/criticalsupportcenter**.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.