

# Поддержка **в критических ситуациях**



## **Как справиться с травмирующим событием**

Некоторые трагедии связаны невероятными актами насилия или терроризма, которые порой сложно понять. Мы готовы всегда прийти вам на помощь.

Если включить телевизор, прочитать газету или зайти в интернет, вы наверняка увидите новости, вызывающие сильные эмоции. Когда вспышки насилия случаются ближе к дому, например, в вашем городе, справиться с потрясением может быть еще сложнее. Стрессоустойчивость — это способность справляться со своими эмоциями, которая помогает оправиться от тяжелых ситуаций.



## Как люди обычно реагируют на травмирующее событие?

- **Глубокое переживание.** Сразу после события вы можете находиться в потрясенном и ошеломленном состоянии. Некоторое время вы можете ощущать чрезмерную нервозность, раздражительность или депрессию. Вам может быть трудно сосредотачиваться, концентрироваться или принимать решения.
- **Физический стресс,** такой как головная боль, головокружение и тошнота. Внимательно отслеживайте свое самочувствие, поскольку вам может потребоваться медицинская помощь.
- **Неожиданные эмоциональные реакции.** Например, звук сирены или другие громкие звуки могут вызвать сильные эмоции, реакцию или горе. Также у вас могут произойти изменения в режиме сна или питания.
- **Напряженные отношения.** Вы можете срываться на друзьях и близких. Также вы можете ощущать отстраненность и желание держаться особняком. Постарайтесь вернуться к общению хотя бы с одним или двумя родными или друзьями.



## Советы по восстановлению после травмирующего события

### Обратитесь за помощью

Обсуждайте с другими свои мысли и чувства, если это для вас комфортно. Найдите людей, которые



Разные люди могут переживать травмы по-разному. На сайте

содержатся многочисленные ресурсы для вас и ваших близких

Наш Центр поддержки в критических ситуациях предлагает ресурсы и информацию для эмоциональной поддержки, когда она нужна вам больше всего. Здесь вы найдете ресурсы и информацию по самым разным темам, включая психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и потерю, поддержку подростков в кризисной ситуации и многое другое.

могут вас поддержать, и к которым вы можете обратиться за помощью или советом. Также попробуйте вести дневник.

### Регулируйте время в сети

Взяв паузу от СМИ и источников информации, вы сможете сосредоточиться на важных вещах, таких как ваше здоровье или преодоление стресса.

### Измените свой подход

Попробуйте понять, какие уроки вы извлекли из негативного опыта. Постарайтесь взглянуть на происходящее с более широкой перспективы.

### Сосредоточьтесь на своих чувствах

Примите чувства, которые вы испытываете. Самосознание — важный первый шаг на пути к успешному контролю над своими эмоциями.

### Придерживайтесь здорового образа жизни

Больше спите, сбалансированно питайтесь и будьте физически активными.\*

### Создайте рутину

Старайтесь спать и есть в одинаковое время.

Найдите новое хобби или займитесь тем, что приносит вам удовольствие.



### Чтобы получить доступ к информации о конкретных льготах и преимуществах,

откройте сайт [LiveWell.Optum.com](https://LiveWell.Optum.com) и войдите в систему, используя код доступа вашей компании:



### Позвоните в службу поддержки по телефону

Optum обеспечит вам поддержку специально обученных специалистов в области психического здоровья, которые готовы помочь всем, кто ощущает подавленность или депрессию или ищет ответы.



### Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumear.com/criticalsupportcenter](https://optumear.com/criticalsupportcenter).



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС