



## Att kunna hantera en traumatisk händelse

Vissa tragedier involverar otänkbara våldshandlingar, som kan vara svåra att förstå. Vi finns här med stöd när du behöver det.

Om du slår på TV:n, tittar i en tidning eller går ut på internet, kommer du sannolikt att upptäcka att nyheterna är fulla av berättelser som kan väcka starka känslor. När våldet slår till närmare hemmet – som i ditt samhälle – kan det vara ännu svårare att bearbeta. Motståndskraft är förmågan att hantera dina känslor och gör att du kan återhämta dig från svåra situationer.



## Vad är vanliga reaktioner på en traumatisk händelse?

- **Intensiva känslor.** Direkt efter händelsen kan du känna dig chockad och överväldigad. Ett tag kan du vara nervös, irriterad eller deprimerad. Det kan vara svårt att fokusera, koncentrera sig eller fatta beslut.
- **Fysisk stress** som huvudvärk, yrsel och illamående. Håll ett öga på dessa, eftersom du kan behöva söka läkarvård.
- **Oväntade känslomässiga reaktioner.** Till exempel kan sirener eller höga ljud orsaka starka känslor, reaktioner eller sorg. Du kan också ha förändringar i sömn- eller ätmönster.
- **Ansträngda relationer.** Du kanske bråkar med vänner och nära och kära. Eller så kanske du känner dig tillbakadragen och tenderar att hålla dig för dig själv. Försök att återgå till att umgås med minst en eller två familjemedlemmar eller vänner.



## Några tips för att återhämta sig från en traumatisk händelse

### Be om hjälp

Prata med andra om dina tankar och känslor, om du känner dig bekväm med att göra det. Identifiera stödjande och hjälpsamma personer som du kan vända dig till när du behöver hjälp eller råd. Försök också att föra en dagbok.



Även om människor kan hantera trauman på olika sätt, finns det en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och dina nära och kära på

Vårt Centrum för kritiskt stöd erbjuder känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden, inklusive mental hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stöd till ungdomar i kris och mer.

### Välj när du vill ta kontakt

Att koppla bort media kan ge dig tid att fokusera på viktiga saker – som din hälsa eller stresshantering.

### Ändra ditt perspektiv

Försök att hitta något du har lärt dig av den negativa erfarenheten. Det kan underlätta att få ett bredare perspektiv.

### Fokusera på känslorna

Bekräfta dina känslor när de dyker upp. Självkänedom är ett viktigt första steg i att lära dig hantera dina känslor.

### Öva på sunda beteenden

Få gott om sömn, ät en välbalanserad kost och ägna dig åt fysisk aktivitet.\*

### Börja med en rutin

Återgå till vanan att sova och äta på regelbundna tider. Överväg att skaffa dig en ny hobby eller ägna dig åt andra aktiviteter som du tycker om.



**För att få tillgång till information om specifika förmåner** går du till [Livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) och loggar in med din företagskod:



### Ring för support på

Din Optum-förmån erbjuder stöd från utbildade specialister inom mental hälsa för att hjälpa alla som är överväldigade, deprimerade eller söker efter svar.



### Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

# Optum

Det här programmet ska inte användas för akuta eller brådskande vårdbehov. I en nödsituation måste du ringa det lokala nödnumret eller ta dig till närmaste ambulans eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga på alla platser, och undantag och begränsningar kan gälla.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Eftersom vi ständigt förbättrar våra produkter och tjänster förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationerna utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

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