

# ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



## การจัดการรับมือหลังเหตุการณ์ สะเทือนใจ

[เหตุการณ์ที่ปรับเปลี่ยนได้]

เหตุการณ์ร้ายแรงบางครั้งเกี่ยวข้องกับการกระทำรุนแรงที่คิดไม่ถึง ซึ่งอาจยากจะเข้าใจได้ และเราพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อคุณต้องการ

ถ้าคุณเปิดทีวี อ่านหนังสือพิมพ์ หรือท่องเน็ต ก็น่า จะเห็นข่าวที่มีแต่เนื้อหากระตุนอารมณ์รุนแรง ยิ่ง ความรุนแรงนั้นเกิดใกล้บ้านอย่างเช่นในพื้นที่ชุมชน ที่คุณอาศัย ก็จะมีจัดการกับอารมณ์ได้ยากขึ้น ความ สามารถในการฟื้นฟูสภาพคือความสามารถในการรับมือ กับอารมณ์ของคุณ และยอมให้ตนเองกลับมาจาก สถานการณ์ที่ยากลำบาก



## การตอบสนองทั่วไปต่อเหตุการณ์ สะเทือนใจมีอะไรบ้าง

- **ความรู้สึกที่รุนแรงทันทีที่เกิดเหตุการณ์** คุณอาจรู้สึก ตกใจและยากเกินกว่าที่จะรับไหว ในช่วงเวลาที่คุณอาจ รู้สึกขวัญเสีย ฉุนเฉียวหรือหดหู่ ซึ่งทำให้ไม่สามารถ รวบรวมสติ ไม่มีสมาธิ หรือไม่อาจตัดสินใจได้
- **ความเครียดทางกาย** เช่น ปวดหัว ริงเวียน และ คลื่นไส้ ให้คอยสังเกตอาการเหล่านี้ เนื่องจากคุณอาจ ต้องไปพบแพทย์
- **ปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ไม่คาดคิด** ตัวอย่างเช่น การไต่ยีนเสียงไซเรนหรือเสียงดังอาจเป็นเหตุให้ เกิดอารมณ์ ปฏิกิริยา หรือความเศร้าโศกที่รุนแรง นอกจากนี้ยังอาจทำให้รูปแบบการกินการนอนเปลี่ยน ไป
- **ความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด** คุณอาจพบว่าตนเอง ทะเลาะกับเพื่อนและคนที่คุณรัก หรืออาจรู้สึกไม่อยาก พบเจอใครและมีแนวโน้มที่จะเก็บตัวอยู่คนเดียว ให้ ลองกลับไปพบปะสังสรรค์กับคนในครอบครัวหรือ เพื่อนฝูงอย่างน้อยหนึ่งหรือสองคน



## ข้อแนะนำสำหรับการฟื้นฟูจาก เหตุการณ์สะเทือนใจ

### ขอความช่วยเหลือ

บอกเล่ากับผู้อื่นถึงความคิดและความรู้สึกของคุณ หาก สะดวกที่จะทำ มองหาว่ามีใครที่พอจะฟังพาอาศัย ได้เมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือหรือคำแนะนำ ให้ พยายามจดบันทึกประจำวันด้วย



คนเราอาจจัดการกับ ความสะเทือนใจด้วย วิธีต่าง ๆ กัน แต่ก็มี แหล่งข้อมูลหลายประ เททสำหรับตัวคุณและ คนที่คุณรักใน

ศูนย์ช่วยเหลือในภาวะวิกฤต (Critical Support Center) ของ เราเสนอทรัพยากรและข้อมูลที่ ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจใน ยามที่คุณต้องการเห็นสิ่งอื่นใด พบกับหัวข้อต่าง ๆ อย่างเช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์ที่กระทบ กระเทือนจิตใจ ภัยธรรมชาติ ความเศร้าโศกและการสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นใน ภาวะวิกฤติ และอื่น ๆ

**เลือกเวลาที่จะสัมผัสกับโลกภายนอก**

การพักจากสื่อต่าง ๆ ทำให้คุณมีเวลาให้กับเรื่องสำคัญอย่างเช่น การบริหารจัดการสุขภาพ และความเครียดของตัวเอง

**เปลี่ยนมุมมองของคุณ**

ลองพิจารณาสิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เลวร้ายนี้ เพราะอาจช่วยเปิดมุมมองให้กว้างขึ้น

**ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเอง**

ยอมรับความรู้สึกของคุณต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การมองเห็นตัวเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างแรกของการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกของคุณ

**ฝึกพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ**

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และออกกำลังกาย\*

**เริ่มกิจวัตร**

กลับมาทำกิจกรรมตามเวลาปกติ  
ลองหางานอดิเรกใหม่ ๆ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่คุณชอบ



**หากต้องการเข้าถึงข้อมูลสิทธิประโยชน์แต่ละประเภท**  
โปรดไปที่ [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) และใช้รหัสการเข้าสู่ระบบของบริษัทคุณ:

**โทรติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่**

สิทธิประโยชน์ Optimum ของคุณให้การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยเหลือผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความทุกข์ หดหู่ หรือกำลังแสวงหาคำตอบ

3

**ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ**

โปรดไปที่ [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

# Optum

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ บริการแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่ซับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC