



## **Travmatik Bir Olaydan Sonra Başa ıkma**

Bazı trajediler, anlaşılması zor, akıl almaz şiddet eylemleri içerir. İhtiyacınız olduğunda destek için buradayız.

Televizyonu açar, bir gazete alır veya internete girerseniz, büyük olasılıkla haberlerin güçlü duygular uyandırabilecek hikayelerle dolu olduğunu göreceksiniz. Şiddet yakın bir yerde (örneğin bölgenizde) meydana geldiğinde, bununla başa çıkmak daha da zor olabilir. Psikolojik sağlık, duygularınızla başa çıkma becerisidir ve zor durumlarda toparlanmanızı sağlar.



## Travmatik bir olaya verilen yaygın tepkiler nelerdir?

- **Yoğun duygular.** Olaydan hemen sonra kendinizi şok olmuş ve bunalmış hissedebilirsiniz. Bir süre gergin, sinirli veya depresif olabilirsiniz. Odaklanmak, konsantre olmak veya karar vermek zor olabilir.
- **Fiziksel stres;** baş ağrısı, baş dönmesi ve mide bulantısı gibi. Tıbbi yardım almanız gerekebileceğinden bunlara dikkat edin.
- **Beklenmedik duygusal tepkiler.** Örneğin, siren sesleri veya yüksek sesler duymak güçlü duygulara, tepkilere veya kedere neden olabilir. Uyku veya yemek yeme düzeninizde de değişiklikler olabilir.
- **Gerilen ilişkiler.** Kendinizi arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle kavga ederken bulabilirsiniz. Ya da kendinizi içine kapanık hissedebilir ve kendinize saklama eğiliminde olabilirsiniz. En az bir veya iki aile üyesi veya arkadaşınızla sosyalleşmeye geri dönmeye çalışın.



## Travmatik bir olayı atlama için bazı ipuçları

### Yardım isteyin

Kendinizi rahat hissediyorsanız, düşünceleriniz ve duygularınız hakkında başkalarıyla konuşun. Yardıma veya tavsiyeye ihtiyacınız olduğunda başvurabileceğiniz destekleyici ve yardımcı kişileri belirleyin. Ayrıca bir günlük tutmayı deneyin.



İnsanlar travmadan farklı şekillerde etkilense de kendiniz ve sevdikleriniz için

adresinde çeşitli kaynaklar mevcuttur.

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz anda duygusal destek kaynakları ve bilgileri sunar. Akıl sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, yas ve kayıp, krize girmiş ergenleri destekleme ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını keşfedin.

**Ne zaman bağlanacağınızı seçin**

Medyaya ara vermek, sağlığınız veya stres yönetiminiz gibi önemli şeylere odaklanmak için zaman kazanmanızı sağlayabilir.

**Bakış açınızı değiştirin**

Olumsuz bir tecrübeden çıkardığınız bir dersi hatırlamaya çalışın. Daha geniş bir bakış açısı kazanmak yardımcı olabilir.

**Duyularınıza odaklanın**

Duyularınızı hissettikçe kabul edin. Öz farkındalık veya kişinin kendisini anlaması, duygularını yönetmesini öğrenmenin önemli bir ilk adımındır.

**Sağlıklı davranışlarda bulunun**

Bol bol uyuyun, dengeli beslenin ve fiziksel aktivite yapın.\*

**Rutine girin**

Düzenli saatlerde uyuma ve yemek yeme alışkanlığını geri kazanın. Yeni bir hobi edinmeyi veya hoşunuza giden başka aktiviteler yapmayı düşünün.

**Belirli sosyal yardım bilgilerine erişmek**

için **LiveWell.Optum.com** adresini ziyaret edin ve şirket erişim kodunuzla oturum açın:

**Destek almak için telefonu arayın.****numaralı**

Size sunulan Optum sosyal yardımı, bunalmış, depresyonda olan veya sorunlarına çözüm arayan herkese yardımcı olmak için özel olarak eğitilmiş ruh sağlığı uzmanlarından destek sunar.

3

**İhtiyacınız olduğunda kritik destek**

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için **optumeap.com/criticalsupportcenter** adresini ziyaret edin.

**Optum**

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC