

危机支持



创伤事件后的应对之道

有些悲剧涉及令人难以置信的暴力行为,可能令人费解。
我们会在您需要时随时提供支持。

打开电视、拿起报纸或上网，很可能会发现新闻中充斥着会激发强烈情绪的叙述，如果暴力袭击发生在离家较近的地方 — 如您所在的社区 — 则可能更难接受。适应力是妥善处理自己的情绪并让自己从困境中恢复过来的能力。



人们对创伤事件的常见反应有哪些？

- **激烈的情感。**事件结束不久后，您可能会感到震惊和不知所措。在一段时间内，您可能会紧张、烦躁或抑郁。可能难以集中思绪、难以集中注意力，或难以做出决定。
- **生理压力**如头痛、头晕和恶心。请留意这些症状，因为您可能需要就医。
- **突然出现的情绪反应。**例如：听到警报器或音量较大的噪音时可能会引发强烈的情绪、反应或悲伤情绪。您的睡眠或饮食习惯也可能发生变化。
- **人际关系或家庭关系紧张。**您可能会发现自己常常与亲朋好友争吵。或者，您可能会感到孤僻，倾向于独处。要试着重新与至少一两名家庭成员或朋友社交往来。



关于如何在创伤事件后恢复的建议

寻求帮助

请与他人分享自己的想法和感受（如果不介意分享的话）。知道当您需要帮助或获取建议时谁可以支持您和帮助您。也可以试着写日记。

选择与他人联系的时机

远离媒体可能可以让您有时间专注于重要的事情 — 如您的健康或压力管理。

改变看问题的角度

试着找到您从负面经历中学到的东西。试着用更宽广的角度看待事物可能会有所帮助。



尽管人们可采用不同的方式处理创伤，
上提供了
各种资源可供您和亲朋好友使用

在您最需要的时候，我们的危机支持中心可提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为处于危机中的青少年提供支持等。

关注自己的感受

不同感受出现时, 要承认这些感受。自我意识是学习管理自我感受重要的第一步。

养成健康的习惯

保持充足的睡眠、均衡的饮食并进行体育活动。*

开始惯例活动

恢复按时睡觉和进餐的习惯。

考虑培养新的爱好或自己喜爱的其它活动。



如需获取特定的福利信息,

请访问 LiveWell.Optum.com 并使用您的公司接入代码登录:



如需获取支持, 请致电

您的Optum福利可提供来自接受过专业训练的心理健康专家的支持, 以帮助那些不知所措、抑郁或寻求答案的人。



在您需要时提供危机支持

请访问 optumeap.com/criticalsupportcenter 获取更多危机支持资源和信息。



此计划不应用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况, 请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时, 请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突, 如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务(例如雇主或健保计划)的任何实体采取法律行动, 便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体, 并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC