

危急情況支持



創傷事件後的應對

有些不幸事件涉及難以想像的暴力行為，讓大家無法理解。
我們會在您需要時提供支持。

如果您打開電視、拿起報紙或上網，您可能會發現新聞中充滿了可以讓人產生不安情緒故事。如果暴力事件是在自己住所附近，例如您的社區，那就更能讓人感到不安。適應力是處理自己情緒的能力，能讓您從艱難的環境中恢復過來。



創傷性事件常見反應有哪些？

- **強烈的情緒。** 事件發生後，您可能會感到震驚和不知所措。有一段時間，您的情緒可能會非常敏感、易怒或沮喪。同時可能很難集中注意力、專心或做決定。
- **身體壓力**，如頭痛、頭暈和噁心。請留意這些症狀，因為您可能需要就醫。
- **意想不到的情緒反應。** 例如，聽到警笛或巨大的噪音可能會引發強烈的情緒、反應或悲傷的感受。您的睡眠或飲食模式也可能發生改變。
- **關係緊張。** 您可能會發現自己容易與朋友和親人發生爭吵。或者，您可能會不願與人相處，傾向於自己獨處。請試著重新與至少一兩位家人或朋友維持社交關係。



從創傷事件中恢復的一些技巧

尋求幫助

如果您喜歡與他人談論自己的想法與感受，請這樣做。找出在您需要幫助或建議時的樂於提供支持及協助的人，讓您可求助。也可試著寫日記。

選擇與他人聯絡的時間

遠離媒體可能可以讓您有時間專注於重要的事情，例如您的健康或壓力管理。

改變自己的觀點

試著尋找您從負面經歷中學到的東西。用更寬廣的角度看待事情可能會有所幫助。



雖然每個人處理創傷的方式都不同，您及您的摯愛可在

上找到豐富的資源

我們的危急情況支持中心會在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。查找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、天然災害、悲傷和失落、支持對於危機中的青少年提供支持。

專注於自己的感受

承認您的感受，因為您確實有這些感受。自我意識是學習情緒管理的重要開始。

練習健康的行為

取得充足的睡眠，均衡飲食並且做運動。*

開始建立固定的作息時間

恢復按時睡覺和吃飯的習慣。

考慮培養一種新的愛好或喜歡的其他活動。



要取得特定的福利資料，

請造訪 [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) 並使用您的公司存取代碼登入：



請致電

您的 Optum 福利提供來自受過專門培訓的心理健康專家協助任何頓時手足無措、沮喪的人士，或回答任何疑問。

取得支持



在您需要時提供緊急情況支持

請造訪 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) 取得更多關於危急情況支持資源和資訊。



緊急情況或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC