

# Wsparcie **w kryzysie**



## **Wsparcie zawsze wtedy, gdy jest potrzebne**

Kiedy ważne wydarzenie wpływa na nasze życie i całe społeczności, zrozumiałe jest uczucie niepokoju i niepewności co do przyszłości.



## Dostępna pomoc

- Znalezienie pomocy finansowej
- Ubieganie się o pomoc w przypadku klęski żywiołowej
- Wyjaśnienie sposobu uzyskania duplikatów ważnych dokumentów
- Kontakt z doradcą w celu odbycia rozmowy na temat zaistniałej sytuacji
- I wiele więcej



## Wskazówki, dzięki którym Ty i Twoja rodzina będziecie bezpieczni

- Słuchaj aktualnych zaleceń i instrukcji lokalnych władz — w razie potrzeby rozpocznij ewakuację.
- Skontaktuj się z rodziną i znajomymi, wysyłając SMS-y lub korzystając z mediów społecznościowych.
- Wróć do domu dopiero po ogłoszeniu przez władze, że jest to już bezpieczne.
- Uważaj na gruz i zerwane linie energetyczne.
- Do celów ubezpieczenia zrób zdjęcia zniszczeń, którym uległo Twoje mienie.



Istnieje wiele możliwości dostępnych dla Ciebie i Twoich bliskich

Nasze Centrum Wsparcia w Kryzysie oferuje wsparcie emocjonalne i dostęp do informacji zawsze wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz. Nasze wsparcie dotyczy różnych obszarów tematycznych, w tym zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, pomocy dla młodzieży w kryzysie itp.



## Rzeczy, które możesz zrobić, aby odzyskać siły po traumatycznym zdarzeniu

### **Porozmawiaj z kimś**

Poproś przyjaciół lub rodzinę o wsparcie. To prosty sposób, aby poradzić sobie z doświadczeniem klęski żywiołowej.

### **Zdecyduj, kiedy korzystać ze środków masowego przekazu**

Niekorzystanie ze środków masowego przekazu może dać Ci czas na skupienie się na ważnych rzeczach — takich jak zdrowie lub radzenie sobie ze stresem.

### **Spójrz na problem z szerszej perspektywy**

Spróbuj przypomnieć sobie wnioski z negatywnego doświadczenia z przeszłości. Spojrzenie na problem z szerszej perspektywy może okazać się pomocne.

### **Skoncentruj się na emocjach**

Zaakceptuj pojawiające się uczucia. Samoświadomość jest ważnym pierwszym krokiem w nauce zarządzania swoimi uczuciami.

### **Zwróć uwagę na swoje zdrowie**

Nie zapominaj o znaczeniu regularnych ćwiczeń\*, zdrowej diety i dobrego snu.



## Stwórz plan komunikacji i działania

Przygotuj się na przyszłość, opracowując plan komunikacji i działania w rodzinie. Pomoże to w ustaleniu sposobu kontaktowania się ze sobą i odszukania na wypadek rozdzielenia lub braku dostępu do Internetu lub telefonów komórkowych.

1. Zbierz dane kontaktowe wszystkich członków rodziny oraz inne ważne informacje, w tym dane kontaktowe do lekarzy, placówek medycznych, szkół i firm świadczących usługi.
2. Przekaż papierową kopię tych informacji wszystkim członkom rodziny i upewnij się, że zawsze mają ją przy sobie.
3. Przeanalizujcie jako rodzina, jakie działania powinniście podjąć, aby spotkać się w razie niebezpieczeństwa. Przećwiczcie plan działania.

Przykładowe plany, z których można korzystać, w tym szablony planów do pobrania, znajdują się na stronie [ready.gov/make-a-plan](https://ready.gov/make-a-plan).



### Kontakt online lub telefoniczny

Aby uzyskać dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach, odwiedź stronę [Livewell.optum.com](https://Livewell.optum.com) i zaloguj się za pomocą swojego konta firmowego kodu dostępu:



### Zadzwoń po wsparcie:

W ramach świadczenia pracowniczego Optum można uzyskać wsparcie ze strony specjalnie przeszkolonych specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy oferują pomoc osobom zmagającym się z przygnębieniem, depresją lub szukającym odpowiedzi.



### Dostępność przez całą dobę

Zgodnie z obowiązującymi przepisami usługi są poufne



### Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).



**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.