

# 危机支持



## 在您需要时随时提供支持

当重大事件影响到我们的生活和社区时，对未来感到不安和不确定是可以理解的。



## 可获取帮助

- 寻求财务援助
- 申请灾害救济
- 了解如何更换重要文件
- 与咨询师联系,聊聊自己的经历
- 以及更多内容



## 确保您和家人安全的建议

- 听取当地官员的最新消息和指示 — 必要时进行疏散
- 通过发送短信或使用社交媒体向家人和朋友报平安
- 只有在当局表示安全时才能回家
- 小心残砖断瓦和掉落的电线
- 对您的房屋损坏情况进行拍照,有助提出保险索赔



## 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。



## 如何在创伤事件后恢复可采取的应对措施

### 与他人聊聊

可以联系朋友或家人, 获得支持。这是有助于处理自然灾害的一种简单方法。

### 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。

### 对事物保持客观态度

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。

### 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。

### 注意自己的健康

不要忘记定期运动\*、健康饮食和良好睡眠的重要性。



## 制定沟通和行动计划

拟定家庭沟通和行动计划, 为未来做好准备。这有助于您了解在家人分开的情况下, 或者在互联网或手机不可用的情况下如何相互联系和重新建立联系。

1. 收集每位家人的联系信息和其他重要信息, 包括医生、医疗设施、学校和服务供应商。
2. 向每位家人提供一份此类信息的纸质副本并确保始终随身携带。
3. 全家人一起探讨在紧急情况下怎样重聚。演练计划。

如需查看您可以遵循的范本计划, 包括您可以下载的计划模板, 请访问[ready.gov/make-a-plan](https://www.ready.gov/make-a-plan)。



### 通过网络或电话联系

如需获取特定的福利信息, 请访问[Liveswell.optum.com](https://liveswell.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。



### 每周 7 天, 每天 24 小时提供服务

依法保密



### 在您需要时提供危机支持

请访问[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://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