Umgang mit einem traumatischen Ereignis

Manche Tragödien sind mit unvorstellbaren Gewalttaten verbunden, die nur schwer verarbeitet werden können. Wir sind für Sie da, wenn Sie Unterstützung benötigen.

Wenn Sie fernsehen, eine Zeitung aufschlagen oder im Internet surfen, hören Sie wahrscheinlich Nachrichten, die starke Emotionen hervorrufen. Wenn die Gewalt näher an Ihrem Wohnort zuschlägt, wie z. B. in Ihrer Gemeinde, ist es oft noch schwieriger, sie zu verarbeiten. Belastbarkeit ist die Fähigkeit, mit den eigenen Emotionen umzugehen und sich von schwierigen Situationen zu erholen.

Was sind häufige Reaktionen auf ein traumatisches Ereignis?

Intensive Gefühle. Unmittelbar nach dem Ereignis fühlen Sie sich vielleicht schockiert und überwältigt. Eine Zeit lang sind Sie vielleicht nervös, reizbar oder deprimiert. Es fällt Ihnen schwer, sich zu fokussieren, zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen.

Körperlicher Stress. Zum Beispiel Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Achten Sie darauf und wenden Sie ggf. an eine medizinische Fachkraft.

Unerwartete emotionale Reaktionen. Zum Beispiel können Sirenen oder laute Geräuschen starke Emotionen, Reaktionen oder Trauer auslösen. Ihr Schlaf- oder Essverhalten verändert sich möglicherweise.

Angespannte Beziehungen. Sie streiten sich mit Freunden und Angehörigen oder Sie möchten sich zurückziehen oder abschotten. Treffen Sie sich mit mindestens einem oder zwei Familienmitgliedern oder Freunden.

Tipps zur Erholung von einem traumatischen Ereignis

Bitten Sie um Hilfe. Sprechen Sie mit anderen über Ihre Gedanken und Gefühle, wenn Sie sich dabei wohl fühlen. Finden Sie Unterstützer und Hilfe. Sie müssen wissen, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie Hilfe oder Rat brauchen. Versuchen Sie auch, ein Tagebuch zu führen.

Wählen Sie, wann Sie Kontakt aufnehmen. Wenn Sie sich von den Medien abkoppeln, haben Sie Zeit, sich auf wichtige Aspekte wie Ihre Gesundheit oder die Stressbewältigung zu konzentrieren.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Gefühle. Lassen Sie Ihre Gefühle zu. Die Selbstwahrnehmung ist ein wichtiger erster Schritt, um zu lernen, mit Gefühlen umzugehen.

Praktizieren Sie gesunde Verhaltensweisen. Schlafen Sie viel, ernähren Sie sich ausgewogen und bewegen Sie sich.

Führen Sie eine Routine ein. Gewöhnen Sie sich wieder an, regelmäßig zu schlafen und zu essen. Überlegen Sie sich, ob Sie ein neues Hobby oder andere Aktivitäten aufnehmen wollen, die Ihnen Spaß machen.

Auch wenn jeder Mensch ein Trauma anders verarbeitet, es gibt viele Ressourcen, die Ihnen und Ihren Angehörigen helfen. Sie finden Sie unter optumwellbeing.com

Unser Zentrum für wichtige Unterstützung bietet emotionale Unterstützung und Informationen, wenn Sie sie am meisten brauchen. Das gilt für viele Themenbereichen wie psychische Gesundheit, traumatische Ereignisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Krisenunterstützung für Jugendliche und vieles mehr.

Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Weitere Ressourcen und Informationen zu wichtiger Unterstützung finden Sie unter optumwellbeing.com.

Um Unterstützung bitten

Optum

Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Ambulanz oder Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Ländern. Alle anderen Marken oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum. Alle Rechte vorbehalten. WF12062251 143777-022024 OHC