

התמודדות עם אירוע טראומטי

ישנן טרגדיות הכרוכות במעשי אלימות בלתי נתפסים, שיכולים להיות קשים להבנה. אנחנו כאן כדי לספק תמיכה כשאתם זקוקים לה.

אם תדליקו את הטלוויזיה, תקחו עיתון או תיכנסו לאינטרנט, רוב הסיכויים שתראו שהחדשות מלאות בסיפורים שיכולים לעורר רגשות עזים. כאשר האלימות מכה קרוב יותר לבית - כמו בקהילה שלכם - ייתכן שזה יהיה אפילו קשה יותר לעיבוד. חוסן הוא היכולת להתמודד עם הרגשות שלכם. הוא מאפשר לכם להתאושש ממצבים קשים.

מהן התגובות השכיחות לאירוע טראומטי?

רגשות עזים. מיד לאחר האירוע, אתם עלולים להרגיש המומים ומוצפים. במשך זמן מה, אתם עלולים להיות קופצניים, עצבניים או מדוכאים. עלול להיות לכם קשה להתמקד, להתרכז או לקבל החלטות.

מתח פיזי. למשל, כאבי ראש, סחרחורת ובחילות. עקבו אחר התופעות הללו, שכן ייתכן שתצטרכו לפנות לטיפול רפואי.

תגובות רגשיות בלתי צפויות. לדוגמה, שמיעת סירנות או רעשים חזקים עלולים לגרום לרגשות חזקים, תגובות קיצוניות או אבל. כמו כן, ייתכנו שינויים בדפוסי השינה או האכילה שלכם.

יחסים מתוחים. אתם עלולים למצוא את עצמכם רבים עם חברים ואהובים. או שתרגישו מנוסים בתך עצמכם, עם נטייה להתבודד. נסו לשוב להתרועע לפחות עם בן משפחה או חבר אחד או שניים.



בעוד שאנשים עשויים לעבד
טראומה בדרכים שונות,
קיימים מגוון משאבים זמינים
עבורכם ועבור יקיריכם
optumwellbeing.com

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע
משאבי תמיכה רגשית ומידע כאשר אתם
זקוקים לה ביותר. לרשותכם מגוון נושאים
בתחומים כגון בריאות הנפש, אירועים
טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן,
תמיכה במתבגרים במשבר, ועוד.

כמה טיפים להתאוששות מאירוע טראומטי

בקשו עזרה. דברו עם אנשים על המחשבות והרגשות שלכם, אם אתם מרגישים בנוח לעשות זאת. זהו אנשים תומכים ועוזרים אליהם תוכלו לפנות כשתצטרכו עזרה או עצה. נסו גם לנהל יומן.

בחרו מתי להתחבר. התנתקות ממדיה עשויה לתת לכם זמן להתמקד בדברים החשובים, כמו הבריאות שלכם או ניהול לחצים.

התמקדו ברגשות שלכם. הכירו ברגשות שלכם כשהם עולים לכם. מודעות עצמית היא צעד ראשון חשוב בלמידה - איך לנהל את הרגשות שלכם.

אמצו התנהגויות בריאות. שינה מרובה, תזונה מאוזנת ופעילות גופנית.

התחילו שגרה חדשה. חזרו להרגלים של לישון ולאכול בזמנים קבועים. שקלו לאמץ תחביב חדש או פעילויות אחרות שאתם אוהבים.

תמיכה קריטית בעת הצורך
בקרר באתר optumwellbeing.com למשאבי תמיכה ומידע קריטיים נוספים.



כדי לקבל גישה למידע ספציפי על הטבות
בקרר באתר livewell.optum.com והיכנסו עם קוד הגישה שלכם:



התקשרו לתמיכה



Optum

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במקרה חירום, יש להתקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או לפנות למתקן הרפואי האמבולטורי או לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. ייתכן שתוכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המיקומים, וייתכן שיחולו החרגות ומגבלות כסוי. © Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc בארה"ב ובאזורי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימני קניין רשומים של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. חברת Optum היא מעסיקה שוויונית.

© Optum 2024. כל הזכויות שמורות. OHC 143780-022024 WF12062251