

Affrontare un evento traumatico

Alcune tragedie comportano atti di violenza impensabili, che possono essere difficili da capire. Siamo a tua disposizione quando ne hai bisogno.

Se accendi la TV, prendi un giornale o vai su Internet, probabilmente scoprirai che le notizie sono piene di storie che possono evocare forti emozioni. Quando la violenza colpisce qualcuno o qualcosa di più vicino, come la tua comunità, può essere ancora più difficile da elaborare. La resilienza è la capacità di far fronte alle tue emozioni e ti consente di riprenderti da situazioni difficili.



Quali sono le risposte comuni a un evento traumatico?

Sentimenti intensi. Subito dopo l'evento, potresti sentirti scioccato e sopraffatto. Per un certo periodo, potresti essere nervoso, irritabile o depresso. Può essere difficile rimanere vigile, concentrarsi o prendere decisioni.

Stress fisico. Ad esempio, mal di testa, vertigini e nausea. Tienili d'occhio, poiché potrebbe essere necessario consultare un medico.

Reazioni emotive inaspettate. Ad esempio, sentire sirene o rumori forti può causare forti emozioni, reazioni o dolore. Potresti anche avere cambiamenti nel sonno o nei modelli alimentari.

Relazioni tese. Potresti ritrovarti a litigare con amici e persone care. Oppure potresti tendere a voler stare per conto tuo. Cerca di tornare a socializzare con almeno uno o due familiari o amici.



Alcuni consigli per riprendersi da un evento traumatico

Chiedi aiuto. Parla con gli altri dei tuoi pensieri e sentimenti, se ti senti a tuo agio nel farlo. Identifica persone di supporto e utili a cui puoi rivolgerti quando hai bisogno di aiuto o consigli. Prova anche a tenere un diario.

Scegli quando connetterti. Disconnettersi dai media può darti il tempo di concentrarti su cose importanti, come la tua salute o la gestione dello stress.

Concentrati sui tuoi sentimenti. Riconosci i tuoi sentimenti man mano che ti vengono in mente. La consapevolezza di sé è un primo passo importante per imparare a gestire i propri sentimenti.

Pratica comportamenti sani. Dormi a sufficienza, segui una dieta equilibrata e fai attività fisica.

Avvia una routine. Riprendi l'abitudine di dormire e mangiare a orari regolari. Prendi in considerazione l'idea di dedicarti a un nuovo hobby o ad altre attività che ti piacciono.



Se è vero che le persone possono elaborare i traumi in modi diversi, ci sono varie risorse disponibili per te e per i tuoi cari su [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Il nostro Centro di supporto fondamentale offre risorse e informazioni per il supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Trova moltissime aree tematiche tra cui salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, dolore e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e altro ancora.



Supporto fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com per ulteriori risorse e informazioni essenziali per il supporto.



Chiama se hai bisogno di supporto



Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero di telefono dei servizi di emergenza locali o recati presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri marchi o nomi di prodotti sono marchi o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica del miglioramento costante dei nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum. Tutti i diritti riservati. WF12062251 143781-022024 OHC