# トラウマ的な出来事に対処する

悲惨な出来事には、想像を絶するような暴力行為を伴う場合があります。そしてそれは理解しがたいものです。Optumは、必要に応じてサポートを提供します。

テレビや、新聞、インターネットを見ると、ニュースには強い感情を呼び起こすような話があふれています。住んでいる地域など、あなたの身近なところで暴力事件が起きた場合、感情をコントロールするのはさらに困難になります。レジリエンスとは、自分の感情に対処し、困難な状況から立ち直る能力です。

## トラウマ的な出来事に対する一般的な反応とは。

**激しい感情。**事件の直後はショックを受け、打ちのめされてしまうかもしれません。しばらくの間、落ち着かず、イライラしたり憂うつな気分になったりすることもあります。また、集中力や決断力が低下することもあります。

**身体的ストレス。**頭痛、めまい、吐き気などの症状が現れることがあります。医師の診察が必要になる場合もあるため、これらの症状に注意してください。

**思いがけない感情的な反応。**たとえば、サイレンや大きな音を聞くと、強い感情や、反応、悲しみが呼び起こされることがあります。睡眠や食事のパターンに変化が生じる場合もあります。

**人間関係がギクシャクする。**友人や大切な人とケンカしたり、引きこもって人付き合いを避けたりするようになるかもしれません。家族や友人など、少なくとも1～2人との付き合いを再開するように努めてください。

## トラウマから立ち直るためのヒント

**助けを求める。**気が向いたら、自分の考えや感情について他の人に話してみてください。助けやアドバイスが必要なときに頼れる、支えになってくれる人を見つけましょう。日記もつけてみてください。

**メディアとの距離を保つ。**メディアと距離を置くことで、健康管理やストレス管理など大切なことに集中する時間を持てるようになります。

**自分の気持ちを大切にする。**感情が浮かんだときにはそれを受け入れてください。自己認識は、自分の感情をコントロールできるようになるための重要な第一歩です。

**健康的な生活を送る。**十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけましょう。

**日課を持つ。**規則正しい睡眠や食事の習慣を取り戻しましょう。新たな趣味など、自分が楽しめる活動を始めてみましょう。

トラウマへの対処方法は人それぞれですが、optumwellbeing.comでは、皆さまやご家族にご利用いただけるさまざまなリソースをご用意しています。

クリティカルサポートセンターは、皆さまが精神的なサポートを最も必要とする状況に関するリソースと情報を提供します。メンタルヘルス、トラウマ、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年の支援など、さまざまなトピック分野の情報をご覧いただけます。

## 必要とするクリティカルサポート

クリティカルサポートに関するリソースと情報に関する詳細は、optumwellbeing.com をご覧ください。

## お電話でのサポート

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、国や地域の緊急サービス番号にお電話いただくか、最寄りの外来・救急医療施設をご利用ください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムおよびこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは機会均等雇用者です。

© 2024 Optum.無断複写・転載を禁じます。WF12062251 143782-022024 OHC