

Menangani peristiwa traumatik

Sesetengah tragedi melibatkan tindakan keganasan yang sukar difahami sehingga tidak terjangkau dek akal. Kami di sini menyokong anda bila-bila anda memerlukannya.

Jika anda menonton TV, membaca surat khabar atau melihat berita di internet, anda berkemungkinan besar akan menjumpai berita yang penuh dengan kisah yang boleh membangkitkan emosi kuat. Apabila keganasan berlaku di sekitar anda — seperti dalam kalangan komuniti anda — mungkin lebih sukar untuk anda memproses hakikat itu. Daya tahan ialah kemampuan untuk menangani emosi anda dan membenarkan anda bangkit semula daripada situasi sukar.



Apakah tindak balas biasa kepada peristiwa traumatik?

Perasaan mendalam. Sejurus selepas peristiwa itu, anda mungkin berasa terkejut dan serabut. Anda mungkin juga berasa gelisah, mudah marah atau murung untuk seketika. Anda sukar untuk fokus, memberi tumpuan atau membuat keputusan.

Tekanan fizikal. Contohnya, sakit kepala, pening dan loya. Sekiranya anda mempunyai gejala tersebut, sila dapatkan rawatan perubatan.

Tindak balas emosi yang tidak dijangka. Sebagai contoh, mendengar siren atau bunyi kuat mungkin mencetuskan emosi, tindak balas atau kesedihan yang mendalam. Corak tidur dan pemakanan anda juga mungkin berubah.

Perhubungan yang tegang. Anda mungkin mendapati diri anda sering bergaduh dengan rakan dan orang tersayang. Atau anda cenderung untuk mengasingkan diri dan menyendiri. Cuba bersosial semula dengan sekurang-kurangnya satu atau dua ahli keluarga dan rakan.

Petua untuk pulih daripada peristiwa traumatik

Minta bantuan. Bercakap dengan orang lain tentang fikiran dan perasaan anda, jika anda berasa selesa melakukannya. Kenal pasti seseorang yang anda boleh harapkan untuk menyokong dan membantu apabila anda memerlukan bantuan atau nasihat. Cuba menulis dalam jurnal juga.

Pilih waktu untuk berhubung. Tidak aktif di media sosial boleh memberi anda masa untuk fokus kepada perkara penting — seperti pengurusan kesihatan atau tekanan anda.

Fokus kepada perasaan anda. Akui perasaan anda semasa peristiwa itu berlaku. Langkah penting yang pertama dalam soal pengurusan perasaan anda adalah kesedaran diri.

Amalkan tingkah laku yang sihat. Tidur secukupnya, makan makanan yang seimbang dan lakukan aktiviti fizikal.

Mulakan rutin. Kembali kepada tabiat tidur dan makan pada waktu yang betul. Cuba lakukan hobi baharu atau aktiviti lain yang anda gemari.



Walaupun manusia memproses trauma mengikut caranya yang tersendiri, terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk anda dan orang tersayang di [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa traumatik, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, sokongan remaja dalam krisis dan banyak lagi.



Sokongan kritikal apabila anda perlukannya

Lawati [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) untuk sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Untuk mengakses maklumat faedah khusus

lawati [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) dan log masuk dengan kod akses anda:



Hubungi untuk sokongan



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

© 2024 Optum. Hak cipta terpelihara. WF12062251 143784-022024 OHC