

Å takle en traumatisk hendelse

Noen tragedier involverer utenkelige voldshandlinger, som kan være vanskelige å forstå. Vi er her med støtte når du trenger det.

Hvis du slår på TV-en, plukker opp en avis eller går på internett, vil du sannsynligvis finne at nyhetene er fulle av historier som kan fremkalle sterke følelser. Når vold rammer nærmere hjemmet – som i samfunnet ditt – kan det være enda vanskeligere å behandle. Motstandskraft er evnen til å takle følelsene dine og lar deg komme tilbake fra tøffe situasjoner.



Hva er vanlige reaksjoner på en traumatisk hendelse?

Intense følelser. Rett etter hendelsen kan du føle deg sjokkert og overveldet. For en stund kan du være skvetten, irritabel eller deprimert. Det kan være vanskelig å fokusere, konsentrere seg eller ta beslutninger.

Fysisk stress. For eksempel hodepine, svimmelhet og kvalme. Hold øye med disse, da du kanskje må søke legehjelp.

Uventede følelsemessige reaksjoner. For eksempel kan det å høre sirener eller høye lyder gi sterke følelser, reaksjoner eller sorg. Du kan også ha endringer i søvn- eller spisemønster.

Anstrengt forhold. Du kan finne deg selv i krangel med venner og dine nærmeste. Eller du kan føle deg tilbaketrukket og ha en tendens til å holde deg for deg selv. Prøv å komme tilbake til sosialt samvær med minst ett eller to familiemedlemmer eller venner.

Noen tips for å komme seg etter en traumatisk hendelse

Be om hjelp. Snakk med andre om dine tanker og følelser, hvis du føler deg komfortabel med å gjøre det. Identifiser støttende og hjelpsomme personer du kan henvende deg til når du trenger hjelp eller råd. Prøv også å føre dagbok.

Velg når du vil koble til. Koble fra media kan gi deg tid til å fokusere på viktige ting – som din helse eller stresshåndtering.

Fokuser på følelsene dine. Anerkjenn følelsene dine når de oppstår for deg. Selvbevissthet er et viktig første skritt for å lære å håndtere følelsene dine.

Ta del i sunn atferd. Få rikelig med søvn, spis et godt balansert kosthold og vær i fysisk aktivitet.

Start en rutine. Kom tilbake i vanen med å sove og spise til faste tider. Vurder å ta opp en ny hobby eller andre aktiviteter du liker.



Mens mennesker kan behandle traumer på forskjellige måter, er det en rekke ressurser tilgjengelig for deg selv og dine nærmeste på optumwellbeing.com

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr følelsesmessig støtte, ressurser og informasjon når du trenger det mest. Finn en rekke emneområder, inkludert mental helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte av ungdom i krise og mer.



Kritisk støtte når du trenger det

Gå til optumwellbeing.com for ytterligere kritiske støtteressurser og informasjon.



For å få tilgang til spesifikk informasjon om fordeler,

gå til livewell.optum.com og logg inn med tilgangskoden din:



Ring etter støtte



Dette programmet skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring den lokale nødetatens telefonnummer eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningssekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum. Alle rettigheter forbeholdt. WF12062251 143793-022024 OHC