

# Jak poradzić sobie z traumatycznym wydarzeniem

Niektóre tragedie wiążą się z niewyobrażalnymi aktami przemocy, które mogą być trudne do zrozumienia. Jesteśmy tu, aby Cię wspierać wtedy, gdy tego potrzebujesz.

Telewizja, gazety i internet są pełne wiadomości o historiach, które mogą wywoływać silne emocje. A kiedy akty przemocy zdarzają się bliżej naszego domu — na przykład w lokalnej społeczności — jeszcze trudniej jest je zrozumieć. Odporność psychiczna to umiejętność radzenia sobie z emocjami, która pozwala wrócić do siebie po trudnych sytuacjach.



## Jakie są najczęstsze reakcje na traumatyczne wydarzenie?

**Intensywne uczucia.** Bezpośrednio po zdarzeniu możemy odczuwać szok i przytłoczenie. Przez pewien czas może nam towarzyszyć nerwowość, rozdrażnienie lub przygnębienie. Możemy mieć trudności ze skupieniem się, koncentracją lub podejmowaniem decyzji.

**Stres fizyczny.** Na przykład: bóle głowy, zawroty głowy i nudności. Zwracaj na nie uwagę, ponieważ konieczne może być skorzystanie z pomocy medycznej.

**Nieoczekiwane reakcje emocjonalne.** Na przykład: odgłos syren lub głośne dźwięki mogą wywołać silne emocje, reakcje lub smutek. Mogą również pojawić się pewne zmiany w zwyczajach dotyczących snu lub jedzenia.

**Napięte relacje.** Może dochodzić do kłótni z przyjaciółmi i bliskimi. Lub może nastąpić wycofanie i trzymanie się z dala od innych. Spróbuj wrócić do kontaktów towarzyskich z co najmniej jednym lub dwoma członkami rodziny lub przyjaciółmi.



### Wskazówki, jak wrócić do zdrowia po traumatycznym wydarzeniu

**Poproś o pomoc.** Jeśli masz na to ochotę, porozmawiaj z innymi osobami o swoich myślach i uczuciach. Zastanów się, kto jest dla Ciebie wspierającą i pomocną osobą, do której będzie można się zwrócić, gdy potrzebna będzie pomoc lub porada. Spróbuj prowadzić dziennik.

**Wybierz, kiedy chcesz się połączyć.** Odłączenie się od mediów może dać Ci czas na skupienie się na ważnych sprawach — takich jak zdrowie lub poradzenie sobie ze stresem.

**Skoncentruj się na swoich uczuciach.** Akceptuj pojawiające się uczucia. Samoświadomość to pierwszy, ważny krok do poznania i poradzenia sobie ze swoimi uczuciami.

**Dbaj o zdrowe nawyki.** Wypiaj się, dbaj o dobrze zbilansowaną dietę i aktywność fizyczną.

**Rozpocznij rutynę.** Wróć do regularnych godzin snu i spożywania posiłków. Pomyśl o nowym hobby lub innych aktywnościach, które sprawiają Ci przyjemność.



Mimo iż każdy może inaczej przeżywać traumę, na stronie [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich.

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.



### Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



### Dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach można uzyskać

na stronie [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com), po zalogowaniu się przy użyciu swojego kodu dostępu:



### Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące udziału w nim.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.