

# Как пережить травмирующее событие

Иногда причиной трагедии становится ужасающий акт насилия, причины которого сложно понять. Мы готовы обеспечить вам поддержку, когда вы в ней нуждаетесь.

Если вы включите телевизор, откроете газету или зайдете в Интернет, на вас обрушится масса новостей, вызывающих сильные эмоции. Если акт насилия имеет место неподалеку от вас, например в вашем районе, воспринять такую информацию может быть еще сложнее. Устойчивость — это способность справляться с эмоциями, и она помогает вам восстановиться после сложной ситуации.



## Какова стандартная реакция на травмирующее событие?

**Сильные чувства.** Сразу после события вы можете переживать шок и смятение. Какое-то время вы можете ощущать беспокойство, раздражительность или подавленность. Вам может быть трудно сосредоточиться, сконцентрироваться или принимать решения.

**Физическое недомогание.** Например головная боль, головокружение или тошнота. Следите за появлением подобных симптомов, поскольку вам может понадобиться медицинская помощь.

**Необычные эмоциональные реакции.** Например, звук сирены или громкий шум может спровоцировать сильные эмоции, неожиданные реакции или чувство скорби. У вас может нарушиться сон или измениться аппетит.

**Напряженные отношения с другими людьми.** Вы можете начать ссориться с друзьями и близкими. Или вы можете замкнуться в себе и избегать общества. Постарайтесь наладить общение хотя бы с одним-двумя членами семьи или друзьями.



### Советы по восстановлению после травмирующего события

**Обращайтесь за помощью.** Поговорите с кем-нибудь о своих мыслях и чувствах, если это не вызывает у вас неловкости. Подумайте, к кому вы можете обратиться за советом и помощью, если они вам понадобятся. Попробуйте вести дневник.

**Выбирайте время для ознакомления с новостями.** Если вы будете время от времени отключаться от средств массовой информации, это освободит вам время для важных дел, таких как забота о здоровье и управление стрессом.

**Сосредоточьтесь на своих чувствах.** Осознайте чувства, которые вы испытываете. Самоанализ — важный шаг на пути к контролю над собственными эмоциями.

**Придерживайтесь здоровых моделей поведения.** Высыпайтесь, питайтесь сбалансированно и поддерживайте физическую активность.

**Заведите полезные привычки.** Ложитесь спать и ешьте по расписанию. Задумайтесь о новом хобби или о занятиях, которые доставляют вам удовольствие.



Хотя люди по-разному переживают травмирующие события, по ссылке [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) вы найдете множество полезных ресурсов для себя и своих близких

Наш центр поддержки в критических ситуациях предлагает вам эмоциональную и информационную поддержку в те моменты, когда вы нуждаетесь в ней больше всего. Мы затрагиваем разнообразные темы, такие как психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и утрата, поддержка подростков во время переживания кризиса и многое другое.



### Своевременная поддержка в критических ситуациях

Для доступа к дополнительным ресурсам и информации по теме воспользуйтесь ссылкой [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com).



### Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) и войдите в систему, используя ваш код доступа:



### Звоните, чтобы получить поддержку



Знания, полученные при участии в этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи либо обращайтесь в ближайший приемный покой или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых регионах эта программа и ее составляющие могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

Optum® – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.