

Att hantera en traumatisk händelse

Vissa tragedier handlar om otänkbara våldshandlingar, som kan vara svåra att förstå. Vi finns här med stöd när du behöver det.

Om du slår på TV:n, plockar upp en tidning eller går ut på internet kommer du sannolikt att upptäcka att nyheterna är fulla av berättelser som kan väcka starka känslor. När våld drabbar närmare hemmet – som i ditt samhälle – kan det vara ännu svårare att hantera. Motståndskraft är förmågan att hantera dina känslor och gör att du kan återhämta dig från tuffa situationer.



Vilka är de vanligaste reaktionerna på en traumatisk händelse?

Intensiva känslor. Direkt efter händelsen kan du känna dig chockad och överväldigad. Under en tid kan du vara nervös, irriterad eller nedstämd. Det kan vara svårt att fokusera, koncentrera sig eller fatta beslut.

Fysisk stress. Till exempel huvudvärk, yrsel och illamående. Håll ett öga på dessa, eftersom du kan behöva söka läkarvård.

Oväntade känslomässiga reaktioner. Att höra sirener eller höga ljud kan till exempel orsaka starka känslor, reaktioner eller sorg. Du kan också få förändrade sömn- eller ätmönster.

Spända relationer. Du kan komma att bråka med vänner och nära och kära. Eller så kan du känna dig tillbakadragen och tendera till att hålla dig för dig själv. Försök att återgå till att umgås med åtminstone en eller två familjemedlemmar eller vänner.

Några tips för att återhämta sig från en traumatisk händelse

Be om hjälp. Prata med andra om dina tankar och känslor, om du känner dig bekväm med att göra det. Identifiera stödjande och hjälpsamma personer som du kan vända dig till när du behöver hjälp eller råd. Försök också att föra dagbok.

Välj när du vill ansluta. Att koppla bort från media kan ge dig tid att fokusera på viktiga saker – som din hälsa eller stresshantering.

Fokusera på dina känslor. Erkänn dina känslor när de uppstår hos dig. Självmedvetenhet är ett viktigt första steg för att lära dig hantera dina känslor.

Utöva hälsosamma beteenden. Få mycket sömn, ät en välbalanserad kost och utöva fysisk aktivitet.

Börja med en rutin. Ta för vana att sova och äta på regelbundna tider. Överväg att börja med en ny hobby eller andra aktiviteter som du tycker om.



Även om människor kan bearbeta trauma på olika sätt finns det en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och dina nära och kära på optumwellbeing.com

Vårt centrum för kritiskt stöd erbjuder resurser för känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden inklusive psykisk hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stödja ungdomar i kris, med mera.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumwellbeing.com för ytterligare kritiska stödresurser och information.



För att komma åt specifik förmånsinformation,

besök livewell.optum.com och logga in med din åtkomstkod:



Ring efter stöd



Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I en nödsituation, ring den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller gå till närmaste vårdcentral eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Eftersom vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2024 Optum. Alla rättigheter förbehållna. WF12062251 143794-022024 OHC