

การรับมือกับ เหตุการณ์ สะเทือนใจ

เรื่องเศร้าบางเรื่องนั้นมีการใช้ความรุนแรงที่ไม่คาดคิดเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งอาจเป็นเรื่องยากที่จะเข้าใจ ขอให้รู้ว่าเราพร้อมให้ความช่วยเหลือยามที่คุณต้องการ

หากคุณเปิดทีวี หยิบหนังสือพิมพ์สักฉบับขึ้นมา หรือเข้าอินเทอร์เน็ต ก็มีแนวโน้มที่คุณจะพบว่าข่าวมีแต่เรื่องที่สามารถกระตุ้นอารมณ์ที่รุนแรงได้ เมื่อความรุนแรงเกิดขึ้นใกล้บ้าน เช่น ในชุมชนของคุณ ก็อาจเป็นเรื่องที่ยิ่งทำความเข้าใจได้ยาก ความสามารถในการฟื้นตัวคือความสามารถในการรับมือกับอารมณ์ของคุณ และช่วยให้คุณฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ยากลำบากได้



การตอบสนองโดยทั่วไป ต่อเหตุการณ์สะเทือนใจมีอะไรบ้าง

ความรู้สึกที่รุนแรง หลังจากเกิดเหตุการณ์สะเทือนใจขึ้น คุณอาจรู้สึกตกใจและอัดอั้นใจ เมื่อผ่านไปสักพัก คุณอาจรู้สึกอกสั่นขวัญหาย ไม่สบายใจ หรือหดหู่ อาจจดจ่อ ตั้งสมาธิ หรือตัดสินใจได้ยาก

ความตึงเครียดทางร่างกาย เช่น ปวดหัว เวียนหัว และคลื่นไส้ ให้จับตาดูอาการเหล่านี้ เนื่องจากคุณอาจต้องไปพบแพทย์

ปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น การได้ยินเสียงไซเรนหรือเสียงดังอาจทำให้เกิดอารมณ์ ปฏิกิริยา หรือความโศกเศร้าอย่างรุนแรง นอกจากนี้ รูปแบบการนอนหรือการรับประทานอาหารของคุณก็อาจเปลี่ยนไปด้วย

ความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด คุณอาจทะเลาะกับเพื่อนและคนที่คุณรัก หรืออาจรู้สึกแปลกแยกและมีแนวโน้มจะเก็บตัวมากขึ้น ให้พยายามกลับไปเข้าสังคมกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนอย่างน้อยหนึ่งหรือสองคน



เคล็ดลับส่วนหนึ่งในการฟื้นฟูตัวเอง จากเหตุการณ์สะเทือนใจ

ขอความช่วยเหลือ พูดคุยกับคนอื่นเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของคุณ หากสบายใจที่จะทำเช่นนั้น ค้นหาคนที่กำลังใจหรือให้ความช่วยเหลือที่คุณสามารถหันไปหาได้เมื่อต้องการความช่วยเหลือหรือคำปรึกษา นอกจากนี้ ให้ลองใช้วิธีจดบันทึกด้วย

เลือกช่วงเวลาที่รับสื่อ การหยุดรับสื่อบ้างอาจทำให้คุณมีเวลาโฟกัสกับสิ่งที่สำคัญ เช่น สุขภาพและการจัดการความเครียด

โฟกัสที่ความรู้สึกของคุณ ยอมรับความรู้สึกของตัวเองในขณะที่เกิดขึ้น การรู้เท่าทันตัวเองเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการเรียนรู้วิธีการจัดการกับความรู้สึก

ฝึกทำพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ นอนหลับให้มากๆ รับประทานอาหารที่สมดุล และทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง

เริ่มทำสิ่งต่างๆ ให้เป็นกิจวัตร กลับมานอนหลับและรับประทานอาหารให้ตรงเวลา ลองทำงานอดิเรกใหม่ๆ หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่คุณชอบ



แม้ว่าคนเราอาจมีวิธีการจัดการกับ
บาดแผลทางใจที่แตกต่างกัน
แต่เราก็มีแหล่งข้อมูลจำนวนมาก
ให้กับคุณและคนที่คุณรักที่
optumwellbeing.com

ศูนย์ความช่วยเหลือสำคัญของเราให้
บริการแหล่งฟังฟังทางใจและข้อมูลในยาม
ที่คุณต้องการมากที่สุด ค้นพบหัวข้อหลากหลาย
ประเด็น เช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์
สะเทือนใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและ
ความสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่น
ในภาวะวิกฤติ และอื่นๆ



ความช่วยเหลือสำคัญในยามที่คุณต้องการ

ไปที่ optumwellbeing.com เพื่อดูแหล่งความช่วยเหลือในกรณีวิกฤตและข้อมูลเพิ่มเติม



หากต้องการดูข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจง

โปรดไปที่ livewell.optum.com และลงชื่อเข้าใช้ด้วยรหัสเข้าใช้งานของคุณ:



สายให้ความช่วยเหลือ



โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุหรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการให้บริการโปรแกรมนี้และองค์ประกอบของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด WF12062251 143788-022024 OHC