

Travmatik bir olayla başa çıkmak

Bazı trajediler, anlaşılması zor olabilecek, akla hayale gelmez şiddet eylemlerini içerir. İhtiyaç duyduğunuz zaman destek için buradayız.

Televizyonu açarsanız, bir gazete alırsanız veya internete girerseniz, muhtemelen haberlerin güçlü duygular uyandırabilecek hikâyelerle dolu olduğunu göreceksiniz. Şiddet, toplumunuzda olduğu gibi evinizin içine de girdikçe bunun üstesinden gelmek daha da zor olabilir. Dayanıklılık, duygularınızla başa çıkabilme becerisidir ve zor durumlardan sonra kendinizi toparlamanıza olanak tanır.



Travmatik bir olaya verilen yaygın tepkiler nelerdir?

Yoğun duygular. Olaydan hemen sonra şoke olmuş ve bunalmış hissedebilirsiniz. Bir süre gergin, asabi veya depresif olabilirsiniz. Odaklanmak, konsantre olmak veya karar vermek zor olabilir.

Fiziksel stres. Örneğin baş ağrıları, baş dönmesi ve mide bulantısı. Tıbbi yardım almanız gerekebileceği için bunlara dikkat edin.

Beklenmedik duygusal tepkiler. Örneğin siren sesleri duymak veya şiddetli gürültüler güçlü duygulara, tepkilere veya kedere neden olabilir. Ayrıca uyku veya yeme düzeninizde de değişiklikler olabilir.

Gergin ilişkiler. Kendinizi arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle kavga ederken bulabilirsiniz. İçinize kapanabilir ve insanlardan uzak durma eğiliminde olabilirsiniz. En az bir veya iki aile üyesiyle veya arkadaşla tekrar sosyalleşmeye çalışın.

Travmatik bir olaydan sonra iyileşmeye yönelik bazı ipuçları

Yardım isteyin. Bu konuda kendinizi rahat hissediyorsanız, düşünceleriniz ve duygularınız hakkında başkalarıyla konuşun. Yardıma veya tavsiyeye ihtiyacınız olduğunda başvurabileceğiniz destekleyici ve yardımcı kişileri belirleyin. Ayrıca günlük tutmayı deneyin.

Bağlantı kuracağınız zamana karar verin. Kitle iletişim araçlarıyla olan bağlantınızı kesmeniz, sağlık durumunuz veya stres yönetimi gibi önemli konulara odaklanmanız için size zaman verebilir.

Duyularınıza odaklanın. Duyularınızı olduğu gibi kabul edin. Öz farkındalık, duygularınızı yönetmeyi öğrenmenizde önemli bir ilk adımdır.

Sağlıklı davranışlar uygulayın. Bolca uyuyun, dengeli beslenin ve fiziksel aktivitede bulunun.

Bir rutin başlatın. Düzenli saatlerde uyuma ve yeme alışkanlığına geri dönün. Yeni bir hobi edinmeyi veya zevk aldığınız diğer aktivitelerle ilgilenmeyi düşünün.



İnsanlar farklı şekillerde travmanın üstesinden gelebilseler de optumwellbeing.com adresinde kendiniz ve sevdikleriniz için çeşitli kaynaklar bulabilirsiniz

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda duygusal destek kaynakları ve bilgiler sunar. Ruh sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, keder ve kayıp, buhran dönemindeki ergenlere destek ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını bulun.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgiler için optumwellbeing.com adresini ziyaret edin.



Belirli sosyal yardımlara ilişkin bilgilere erişmek için

livewell.optum.com adresini ziyaret edin ve erişim kodunuz ile giriş yapın:



Destek için arayın:



Bu program, acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi veya acil servis tesisine gidin. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri, tüm konumlarda bulunmayabilir; kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka veya ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markalar veya tescilli ticari markalardır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2024 Optum. Tüm hakları saklıdır. WF12062251 143789-022024 OHC