# 应对创伤事件

有些悲剧会涉及到极端残忍的暴力行为，这可能超出我们的理解范围。我们会在您需要时为您提供支持。

如果打开电视、拿起报纸或上网，您可能会发现新闻中有很多能够引发强烈情绪的故事。当暴力袭击发生在离家较近的地方时，比如您所在的社区，可能会更难处理。抗逆力是指应对情绪并让您从困境中恢复过来的能力。

## 常见的创伤事件反应有哪些？

**强烈的感受。**暴力事件过后，您可能会感到震惊和不知所措。有一段时间，您可能会变得神经质、烦躁或抑郁，很难做到专注、集中注意力或做出决定。

**身体压力。**例如，头痛、头晕和恶心。请留意这些，因为您可能需要就医。

**意想不到的情绪反应。**例如，听到警报声或高分贝噪音可能会引起强烈的情绪、反应或悲伤。您的睡眠或饮食模式也可能会变化。

**关系紧张。**您可能会发现自己容易与亲朋好友发生争执。或者您可能会感到孤僻并且倾向于独来独往。尝试重新与至少一两个家庭成员或朋友进行社交互动。

## 从创伤性事件中恢复的一些技巧

**请求帮忙。**如果您觉得舒服，请与他人谈论您的想法和感受。当您需要帮助或建议时，确定愿意支持和帮助您的人。也可以尝试写日记。

**选择合适的联络时机。**远离媒体可能会让您有更多的时间专注于重要的事情，比如健康或压力管理。

**专注于您的感受。**感受到来时，请接纳它。自我意识是学习管理自身情绪的第一步。

**养成健康的行为习惯。**保证充足的睡眠、均衡的饮食并进行体育锻炼。

**开始建立日常的生活规律。**恢复按时睡觉和吃饭的习惯。考虑培养一项新的兴趣爱好或从事您喜欢的其他活动。

虽然人们处理创伤的方式可能不同，但您和亲人可以在optumwellbeing.com找到各种资源

关键支持中心可在您最需要的时候提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为身处危机的青少年提供支持等。

## 在您需要时为您提供关键支持

请访问optumwellbeing.com获取更多关键支持资源和信息。

## 致电寻求支持

Optum

本计划不适用于紧急情况或紧急护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的门诊或急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供服务，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。由于我们在不断改进产品和服务，Optum 保留在恕不事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

© 2024 Optum.版权所有。WF12062251 143790-022024 OHC