

應對創傷事件

有些悲劇涉及難以想像的暴力行為；這可能很難理解。我們在您需要時樂意提供支援。

如果您打開電視、拿起報紙或上網，您可能會發現新聞充滿了能喚起強烈情緒的故事。當暴力襲擊發生在您的社區等離家較近的地方時，可能會更難處理。韌性是指應對情緒並讓您從困境中恢復過來的能力。



對創傷事件有哪些常見的反應？

強烈的感受。事件發生後不久，您可能會感到震驚和不知所措。有一段時間，您可能會神經質、煩躁或憂鬱。可能很難集中注意力、專注或作出決定。

身體壓力。例如，頭痛、頭暈和噁心。請留意這些徵狀，因為您可能需要就醫。

意想不到的情緒反應。例如，聽到警報器或大聲的噪音可能會引起強烈的情緒、反應或悲傷。您的睡眠或飲食模式也可能會改變。

關係緊張。您可能會發現自己與朋友和親人發生爭執。或者您可能會感到孤僻並且傾向於獨來獨往。嘗試重新與至少一兩個家庭成員或朋友進行社交活動。

從創傷事件中恢復的一些技巧

尋求幫忙。如果您覺得自在，請與他人談論您的想法和感受。確定當您需要幫助或建議時可以向誰尋求支援和幫助。也嘗試寫日記。

選擇何時聯絡。脫離媒體可能會讓您有時間專注於重要的事情，例如您的健康或壓力管理。

專注於您的感受。承認您的感受。自我覺察是學習管理情緒的重要第一步。

養成健康的行為習慣。確保有充足的睡眠、均衡的飲食以及進行身體活動。

開始日常規律。恢復按時睡覺和吃飯的習慣。考慮培養一項新的嗜好或您喜歡的其他活動。



雖然人們處理創傷的方式可能不同，但您和您所愛的人可以在以下位置獲得各種資源：
optumwellbeing.com

我們的關鍵支援中心在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。尋找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、自然災害、悲傷和失落、支援危機中的青少年等等。



當您需要時獲得關鍵支援

請瀏覽 optumwellbeing.com 以獲取更多關鍵支援資源和資訊。



要獲得特定福利資訊

請瀏覽 livewell.optum.com 並使用您的存取代碼登入：



致電尋求支援



本計劃不應用於緊急或急症護理需求。若發生緊急狀況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份可能並非在所有地點都可用，並且可能適用承保範圍排除和限制。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。由於我們不斷改進我們的產品和服務，Optum 保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum® 版權所有。WF12062251 143791-022024 OHC