

Wsparcie dostępne wtedy, gdy jest potrzebne

Kiedy jakieś znaczące wydarzenie wpływa na nasze życie lub na życie naszych społeczności, zrozumiałe jest, że czujemy niepokój i jesteśmy niepewni przyszłości.



Dostępna jest pomoc

- Wyjaśnienie, jak wymienić ważne dokumenty
- Skierowanie do psychologa, aby porozmawiać o swoich doświadczeniach
- I nie tylko



Wskazówki, jak zapewnić bezpieczeństwo sobie i swojej rodzinie

- Słuchaj aktualizacji i instrukcji przekazywanych przez lokalnych urzędników — ewakuuj się, jeśli to konieczne.
- Kontaktuj się kontrolnie z rodziną i przyjaciółmi za pośrednictwem sms-ów lub mediów społecznościowych.
- Wróć do domu dopiero wtedy, gdy władze ogłoszą, że jest to bezpieczne.
- Uważaj na gruz i zerwane linie energetyczne.
- Zrób zdjęcie szkodom wyrządzonym w mieniu, aby ułatwić sobie zgłoszenie roszczenia ubezpieczeniowego.



Co można zrobić, aby dojść do siebie po traumatycznym wydarzeniu

Porozmawiaj z kimś

Szukaj wsparcia u przyjaciół lub rodziny. To jeden z prostych sposobów na przetworzenie przeżyć związanych z klęską żywiołową.

Wybierz, kiedy chcesz się połączyć

Odlączenie się od mediów może dać Ci czas na skupienie się na ważnych sprawach — takich jak zdrowie lub poradzenie sobie ze stresem.

Spójrz z odpowiedniej perspektywy

Spróbuj znaleźć coś, czego nauczyło Cię negatywne doświadczenie. Spojrzenie z szerszej perspektywy może być pomocne.

Skoncentruj się na swoich uczuciach

Akceptuj pojawiające się uczucia. Samoświadomość to pierwszy, ważny krok do poznania i poradzenia sobie ze swoimi uczuciami.

Pamiętaj o swoim zdrowiu

Nie zapominaj, jak ważne są regularne ćwiczenia fizyczne,* zdrowa dieta i dobry sen.



Opracuj plan komunikacji i działania

Przygotuj się na przyszłe wydarzenia ustalając z rodziną plan komunikacji i działania. Pozwoli to zdecydować, jak macie się ze sobą kontaktować i spotkać na wypadek rozdzielenia lub w sytuacji, gdy nie będzie dostępu do internetu lub telefonu.

1. Zbierz dane kontaktowe wszystkich członków rodziny oraz inne ważne informacje, w tym dane lekarzy, placówek medycznych, szkół i usługodawców.
2. Przekaż papierową kopię tych informacji każdemu członkowi rodziny i przypomnij im, żeby stale mieli je przy sobie.
3. Omówcie z całą rodziną, co zrobilibyście, aby spotkać się w nagłej sytuacji zagrożenia. Przećwiczcie swój plan.

Przykładowe plany, które można wprowadzić w życie, w tym szablony planów do pobrania dostępne są na stronie: <https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>



Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.



Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach można uzyskać

na stronie livewell.optum.com, po zalogowaniu się przy użyciu swojego kodu dostępu:



Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące udziału w nim.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.