

# Wsparcie **w kryzysie**



## Radzenie sobie z traumą



### **W skrócie**

- Trauma to nagłe zdarzenie, które ma wpływ na nasze zwykłe życie.
- Powoduje odczuwanie bezradności, smutku, złości lub poczucia winy, a ponadto wywołuje objawy fizyczne, takie jak bóle głowy lub utrata apetytu.
- W radzeniu sobie z traumą pomoże Ci dobra samoopieka i uzyskanie wsparcia od innych.



## Czego możesz się spodziewać?

Trauma to nagłe wydarzenie, które dramatycznie wpływa na nasze zwykłe życie i zmienia sposób, w jaki postrzegamy świat. Może to obejmować chorobę bliskiego członka rodziny, wypadek samochodowy, napaść lub inne zagrażające nam zdarzenia. Odczuwanie szoku lub przygnębienia po każdym wydarzeniu, które nie mieści się w „normalnym” zakresie ludzkiego doświadczenia, jest normalne. Pamiętaj, że to traumatyczna sytuacja lub okoliczności są „nienormalne”, a nie Ty.



## Emocjonalne reakcje na traumę

Zazwyczaj po takim zdarzeniu mogą wystąpić następujące uczucia i objawy:

- **Bezsilność:** możesz czuć, że nie kontrolujesz już swojego życia ani uczuć. Możesz doświadczać powtarzających się wspomnień z wydarzenia i czuć, że nie masz nad tym kontroli.
- **Smutek:** często możesz mieć ochotę wybuchnąć płaczem.
- **Złość:** możesz odczuwać złość z powodu samego wydarzenia i wszystkich okoliczności, które mogły się do niego przyczynić. Może to wiązać się z poczuciem niesprawiedliwości lub niezrozumienia.
- **Wina:** możesz mieć poczucie winy wynikające z podjętych lub niepodjętych działań oraz uprzywilejowanej pozycji względem tych, którzy nie mieli tyle szczęścia i byli bardziej zaangażowani w incydent.



## Fizyczne reakcje na traumę

Po zdarzeniu mogą wystąpić następujące reakcje fizyczne:

- ciągłe napięcie, bóle głowy i mięśni;
- uczucie niepokoju;
- słaba koncentracja; na przykład popełnianie większej liczby błędów, dłuższe wykonywanie codziennych zadań lub częstsze śnienie na jawie;
- uczucie „zamglenia” i odrętwienia;
- Bezsенność — możesz zauważyć zmiany w rytmie dobowym, na przykład trudności w zasypianiu, wczesne wybudzanie się lub koszmary senne;
- powroty do traumatycznego incydentu wywoływane zapachami i dźwiękami;
- nadmierna nerwowość, w tym nadwrażliwość na głośne dźwięki lub nagłe ruchy, szczególnie jeśli przypominają one o samym incydencie;
- utrata apetytu.



## Reakcje behawioralne na traumę

Zmiany możesz również zauważyć w swoim zachowaniu. Mogą to być na przykład:

- lęk przed powrotem do miejsca, gdzie rozegrało się traumatyczne zdarzenie;
- chęć odizolowania się i unikania rozmów z innymi ludźmi;
- wrażliwość na wspomnienie o incydencie i unikanie relacji w mediach lub innych rzeczy, które sprawiają, że umysł powraca do zdarzenia;
- utrata zainteresowania rzeczami lub kontaktami towarzyskimi, które wcześniej sprawiały przyjemność;
- zmiany w poziomie libido;
- utrata zainteresowania codzienną rutyną;
- zmniejszona pewność siebie i słabsza wiara we własne możliwości radzenia sobie z sytuacją;
- zwiększony poziom drażliwości;
- skłonność do picia większej ilości alkoholu.



## Co możesz zrobić?

- Przypomnij sobie, że uczucia, z którymi się zmagasz po traumatycznym zdarzeniu, są normalne.
- Porozmawiaj o incydencie z innymi uczestnikami zdarzenia lub osobami mającymi podobne doświadczenia.
- Porozmawiaj o faktach i emocjach związanych z incydemem z przyjaciółmi i krewnymi.
- Pamiętaj, aby nie używać nadmiernej ilości alkoholu — może to łatwo wymknąć się spod kontroli.
- Uważaj na nadmierną aktywność, ponieważ czasami może to być szkodliwe, gdyż odwraca uwagę od pomocy, której potrzebujesz.
- Miej świadomość, że czasem pomaga również rozmowa z osobą spoza rodziny, przeszkoloną w pomocy w sytuacjach kryzysowych; może to być na przykład lekarz rodzinny, członek kościoła lub wspólnoty wyznaniowej albo lokalnego programu pomocy ofiarom.

**Jeśli po upływie miesiąca Twoje reakcje pogarszają się zamiast poprawiać, może być konieczne zwrócenie się o pomoc. Na przykład:**

- jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie odczuwać szczęścia, radości, miłości i innych pozytywnych emocji;
- jeśli mniej interesujesz się rzeczami, które kiedyś sprawiały Ci przyjemność;
- jeśli masz trudności z wyobrażeniem sobie przyszłości;
- jeśli nadal będziesz unikać miejsc i osób, które przypominają ci o zdarzeniu;
- nadal masz koszmary senne, problemy ze snem i/lub obserwujesz u siebie inne formy stresu oraz niepokój;
- jeśli wydaje się, że Twoje relacje źle się mają lub pojawiają się problemy natury seksualnej;
- jeśli nadal palisz lub pijesz w nadmiarze;
- jeśli cierpi na tym Twoja wydajność pracy;
- jeśli będąc osobą pomagającą, cierpisz na „wyczerpanie”.

**Niektóre objawy mogą nie wydawać się tak ważne, jednak mogą być ze sobą powiązane. Na przykład:**

- jeśli zauważysz u siebie narastającą nerwowość lub masz niecodzienne napady złości;
- jeśli stwierdzisz, że nie możesz się dobrze skoncentrować i musisz ciężiej pracować, aby wykonać swoje obowiązki;
- jeśli zauważysz, że stajesz się osobą zapominalską i roztargnioną;
- jeśli doświadczasz niecodziennych bólów fizycznych lub zauważasz u siebie niezdarność;
- jeśli coraz trudniej jest Ci przebywać z ludźmi i wolisz przebywać w „bezpiecznych” miejscach;
- jeśli po wydarzeniu stwierdzasz, że brakuje Ci pewności siebie lub poczucia własnej wartości.



**Rada ogólna**

- Skoncentruj się na potrzebie odpoczynku i relaksu — kojące czynności pozwalają na regenerację zarówno psychiczną, jak i fizyczną.
- Podtrzymuj kontakt z najbliższymi. Może to pomóc Ci uniknąć samotności, której po traumie doświadczają wiele osób.
- Staraj się jak najczęściej wracać do normalnych zajęć.
- Staraj się nie unikać całkowicie wspomnień, całkowite wypieranie doświadczenia i wspomnień może zaszkodzić procesowi zdrowienia.

- Dziel się swoimi uczuciami z innymi.
- Zachowaj ostrożność podczas wykonywania czynności wymagających koncentracji, takich jak prowadzenie samochodu i prace domowe.
- Pamiętaj, że jest to faza przejściowa: z czasem większość ludzi w pełni wraca do zdrowia.

Jeśli doświadczasz któregokolwiek z tych objawów, zasięgnij porady swojego lekarza rodzinnego lub skorzystaj z tego programu.



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

# Optum

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.