

# 关键支持



## 应对创伤



### 概述

- 创伤是一种影响我们日常生活的突发事件。
- 您可能会有无助、悲伤、愤怒或内疚的感觉，以及出现头痛或食欲不振等躯体症状。
- 好好照顾自己和获得他人的支持将有助于您应对创伤。



## 预期情况

创伤是一种突发事件，它会显著影响我们的日常生活，并戏剧性地改变我们看待世界的方式。其中可能包括近亲的疾病、车祸、攻击或其他威胁性事件。在任何不属于人生阅历“正常”范围内的事件发生后，感到震惊和某种程度的痛苦是正常现象。请记住，“不正常”的是情况或环境，而不是您自身。



## 对创伤的情绪反应

通常，在这种事件发生后，您可能会经历以下感受和症状：

- **无助**：您可能感到不再能掌控自己的生活或感受。您可能会反复回忆事件，并感到无法控制自己的思绪。
- **悲伤**：您可能经常有眼泪夺眶而出的冲动。
- **愤怒**：您可能会对发生的事件、导致或纵容其发生的原因感到愤怒。这可能与不公正感或他人未充分理解的感觉有关。
- **内疚**：您可能会因为自己的行为或不作为，或者因为觉得自己的状况好于那些与事件牵连更深的人而感到内疚。



## 对创伤的身体反应

事件发生后，您可能会经历以下身体反应：

- 持续不断的紧张、头痛和肌肉疼痛。
- 躁动。
- 注意力低下；例如，出错更多、需要花更长时间完成日常任务或更频繁地做白日梦。
- 感觉“迷糊”和麻木。
- 失眠——您可能注意到自己的正常睡眠模式的规律发生了变化；例如，难以入睡、凌晨醒来或做恶梦。
- 事件闪回，可能会被气味和噪音勾起。
- 过度易变，包括对嘈杂的噪声或突然的动作敏感，特别是在它们让您回想起事件本身时。
- 食欲不振。



## 对创伤的行为反应

您可能还会注意到行为上的变化，比如以下变化：

- 害怕回到创伤事件的发生地。
- 想要自我孤立并回避与他人交谈。
- 对提醒事件记忆的事物感到敏感，并回避媒体报道或其他会让您想起事件的事情。
- 对自己以前喜欢做的事或社交活动失去兴趣。
- 性欲改变。
- 对您的日常生活失去兴趣。
- 对自己的信心和对自己应对能力的信心下降。
- 烦躁的程度增加。
- 出现酒量增加的倾向。



## 您可以采取什么措施？

- 提醒自己，在任何创伤事件发生后，有您这样的感觉是正常现象。
- 与其他卷入事件的人以及有类似经历的人谈论这一事件。
- 与密友和亲属好好谈谈有关该事件的事实和情绪。
- 注意不要靠酗酒来应对——这样做很容易失控。
- 注意不要活动过量，因为有时它会转移您对自己需要的帮助的注意力，而这是有害的。
- 要意识到，有时，如果有家庭以外的人了解如何在危机情况下提供帮助，与他们交谈会有帮助；例如，您的全科医生、您的教会或信仰社区的成员或当地受害者支持计划。

**如果一个月或更长时间后，您的反应变得恶化而不是得到改善，您可能需要寻求帮助。例如：**

- 如果您觉得自己无法体验到幸福、快乐或爱以及其他积极情绪。
- 如果您对原本喜欢的事物兴趣下降。
- 如果您难以想像未来。
- 如果您继续回避会让您想起该事件的地点和人。
- 您继续做恶梦、睡眠不好和/或有其他形式的压力和焦虑。
- 如果您的情侣关系似乎受到严重影响，或出现性问题。
- 如果您在事件发生后继续过度吸烟或饮酒。
- 如果您的工作表现受到影响。
- 如果作为助手，您正在遭遇“精疲力尽”。

**有些症状可能看起来不那么重要，但很可能与此有关。例如：**

- 如果您发现自己变得更加愤怒或有爆发冲动，而您平常不会这样。
- 如果您发现自己不能充分集中注意力，需要花费更大气力才能完成工作。
- 如果您发现自己变得健忘和心不在焉。
- 如果您遭遇奇怪的身体疼痛、酸痛或笨拙。
- 如果您发现越来越难与人相处，想呆在感觉“安全”的地方。
- 如果在事件发生后，您发现自己缺乏自信或自尊。



### **一般建议**

- 关注自己对休息和放松的需要——舒缓的活动可以使身心都得到恢复。
- 与您最亲近的人保持联系。保持联系可以帮助您避免许多人在创伤后经历的孤独感。
- 尽可能恢复正常作息。
- 尽量不要完全回避这些记忆，完全回避这些经历和记忆可能对恢复过程有害。
- 与他人分享您的感受。
- 进行开车和做家务等需要集中注意力的事情时要小心。
- 请记住这种情况是暂时的；随着时间的推移，大多数人都能完全康复。

如果您遭遇任何上述症状，请向您的全科医生或本计划寻求建议。



## 按需提供重要支持

请访问[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)，了解更多关键支持资源和信息。

# Optum

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

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、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC