

危急情況援助



應對創傷



概覽

- 創傷是影響我們日常生活的突發事件。
- 您可能會感到無助、悲傷、憤怒或內疚，以及頭痛或食慾不振等身體症狀。
- 良好的自我照顧和獲得他人的支持將有助您應對創傷。



預期會發生的事

創傷是一種突發事件，可大幅影響到我們的日常生活，並改變了我們看待世界的方式。突發事件可能包括家中親人生病、車禍、遭到攻擊或其他威脅事件。在發生任何超出一般人「正常」經驗範圍外的事件後會感到震驚和有些憂愁很正常。請記住，「異常」的是情況或狀況，但不是您。



對創傷的情緒反應

通常，在發生此類事件後，您可能會出現以下的感覺和症狀：

- **無助**：您可能會覺得自己無法再控制自己的生活或感受。您可能會反覆回憶該事件，並感到無法控制自己的想法。
- **悲傷**：您可能經常想突然痛哭。
- **憤怒**：您可能會對所發生的事情以及導致或允許它發生的任何事情感到憤怒。這可能與沒有天理感或其他人無法正確瞭解的感覺有關。
- **內疚**：您可能會因為自己做了或沒做某事而感到內疚，或者覺得自己沒有比那些更親身涉及的人感到幸運而愧疚。



對創傷的身體反應

事件結束後，您可能會出現以下的身體反應：

- 持續緊張、頭痛和肌肉疼痛。
- 煩躁不安。
- 注意力不集中；例如，犯錯的次數增加、完成日常任務的時間拉長或恍神的情況增加。
- 感覺「腦霧」和麻木。
- 失眠 — 您可能會注意到您的正常睡眠模式發生了變化；例如，難以入睡、清晨醒來或做噩夢。
- 事件記憶瞬間再現，氣味和噪音都可觸發
- 過度神經質，包括對巨大的噪音或突然的動作敏感，尤其是這些情況使您想起事件本身。
- 食慾不振。



對創傷的行為反應

您可能還會注意到以下的行為變化：

- 害怕回到發生創傷性事件的地區。
- 渴望自我孤立並避免與他人交談。
- 對提醒事件的事物感到敏感，因此會避開媒體報導或其他讓您想起此事件的事情。
- 對以前喜歡做的事情或社交活動失去興趣。
- 性慾改變。
- 對日常例行事物失去興趣。
- 對自己的信心和應對能力的信心下降。
- 煩躁程度增加。
- 傾向於喝更多的酒。



您可以怎麼做？

- 提醒自己，在任何創傷性事件之後，自己如何感受都是很正常。
- 與涉及事件的其他人以及有類似經歷的人談論這個事件。
- 與好朋友和親戚討論有關此事件的事實和情緒。
- 請注意不要以飲用過量的酒精來面對 — 因為這樣很容易失控。
- 請注意不要有過多的活動，因為有時這會分散您對自己需要幫助的注意力，因此可能有害。
- 請注意，有時與知道如何在危機情況下提供協助的家人外的人交談會有所幫助；例如，您的家庭醫生、您的教會或信仰團體的成員，或當地的受害者支持計劃。

如果一個月或更長時間後您的反應變得更糟而沒有出現改善，您可能需要尋求協助。例如：

- 如果您感覺無法體驗到幸福、快樂或愛以及其他的正面情緒。
- 如果您對過去喜歡的事物不再感興趣。
- 如果您難以想像未來。
- 如果您繼續避開讓您想起該事件的地方和人。
- 您繼續做噩夢、睡眠不佳和/或有其他形式的壓力和焦慮。
- 如果您的人際關係似乎受到嚴重影響，或者出現性方面的問題。
- 如果您在事件發生後繼續過量吸煙或飲酒。
- 如果您的工作表現受到影響。
- 如果身為幫助他人的您正出現「筋疲力竭」的狀況。

有些症狀可能看起來不那麼重要，但很可能是非常有關聯性。例如：

- 如果您發現自己變得易怒或情緒容易爆發，而您通常沒有這種情形。
- 如果您發現自己無法集中注意力，並且必須花費更多的精力才能完成工作。
- 如果您發現自己變得健忘且心不在焉。
- 如果您正在經歷未曾出現的身體疼痛、酸痛或笨拙感。
- 如果您發現與人相處越來越難，並且想留在感覺「安全」的地方。
- 如果在事件後，您發現自己缺乏自信或自尊。



一般建議

- 專注於您對休息和放鬆的需要 – 舒緩情緒的活動可以讓身心得到恢復。
- 與您最親近的人保持聯絡。聯絡他人可以幫助您避免出現許多人在創傷後經歷的孤獨感。
- 盡量恢復正常的生活作息。
- 盡量不要完全迴避回憶，完全迴避經歷和回憶可能會不利恢復過程。
- 與他人分享您的感受。
- 做需要集中注意力的事情時要小心，例如開車和做家務。
- 請記住這是一個過渡階段；隨著時間的流逝，多數人都會完全康復。

如果您遇到任何這些症狀，請向您的家庭醫生或本計劃尋求建議。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

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都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC