

Kritische Unterstützung



Unterstützung des Heilungsprozesses nach einer Katastrophe

Der Umgang mit den verheerenden Auswirkungen einer Naturkatastrophe (Hurrikane, Tornados, Überschwemmungen, Brände usw.) oder einer vom Menschen verursachten Katastrophe (Schießereien, Explosionen, Gewalt am Arbeitsplatz usw.) kann extrem herausfordernd sein.



Der Umgang mit den verheerenden Auswirkungen einer Naturkatastrophe (Hurrikane, Tornados, Überschwemmungen, Brände usw.) oder einer vom Menschen verursachten Katastrophe (Schießereien, Explosionen, Gewalt am Arbeitsplatz usw.) kann extrem herausfordernd sein.

Doch abgesehen von den unmittelbaren Sorgen um Sachschäden oder persönliche Sicherheit ist es auch wichtig, sich daran zu erinnern, dass emotionales Wohlbefinden genauso wichtig sein kann wie körperliches Wohlbefinden.

Niemand, der an einer Katastrophe beteiligt ist oder Zeuge einer Katastrophe wird, bleibt davon unberührt. Die Reaktion jeder Person ist einzigartig für ihre eigene Situation. In den Tagen und Wochen nach dem Ereignis ist es üblich, dass Menschen eine Vielzahl von körperlichen und emotionalen Symptomen erfahren. Dazu können gehören:

- Traurigkeit
- Nervosität und Unbehagen
- Reizbarkeit oder Wut
- Gestörte Schlafmuster
- Beziehungsprobleme
- Zwangsgedanken, Flashbacks oder Albträume
- Negativität
- Mangelnde Fokussierung oder Unfähigkeit sich zu konzentrieren
- Schock
- Unglaube
- Schuld

All diese Symptome sind normale Reaktionen auf ein ungewöhnliches Ereignis. Wenn Sie eine Katastrophe jeglicher Art erlebt haben, besteht ein wesentlicher Teil des Heilungsprozesses darin, Ihre Gefühle und Reaktionen anzuerkennen.



Die Reaktion jeder Person ist einzigartig für ihre eigene Situation.



Selbsthilfe

Jeder hat unterschiedliche Arten der Bewältigung und Heilung. Auch wenn Sie nicht kontrollieren oder ändern können, was passiert ist, können Sie (bis zu einem gewissen Grad) Ihre Heilungsreise steuern. Hier sind einige Tipps und Vorschläge, wie Sie die Auswirkungen eines traumatischen Ereignisses auf Ihre emotionale und psychische Gesundheit minimieren können.

- **Nehmen Sie Unterstützung an.** Wenn Ihre Freunde oder Familienmitglieder Unterstützung anbieten, nehmen Sie diese an. Wenn Sie das Gefühl haben, Hilfe zu benötigen, fragen Sie danach. Das kann eine Person sein, die bei täglichen Aufgaben wie dem Lebensmitteleinkauf oder der Hausarbeit hilft, oder auch eine freundliche, vertrauenswürdige Person, mit der Sie darüber sprechen können, wie Sie sich fühlen.
- **Akzeptieren Sie die Situation.** Das Ereignis oder der Vorfall ist passiert. Das kann man weder verändern noch ganz vermeiden. Der Wunsch nach Vermeidung ist normal, doch zu viel davon kann Ihre Heilung verzögern.
- **Achten Sie auf sich selbst.** Stellen Sie sicher, dass Sie sich ausreichend ausruhen, bewegen und ernähren. Versuchen Sie, Drogen und Alkohol zu meiden, um den Schmerz zu betäuben.
- **Finden Sie andere Wege.** Erwägen Sie andere gesunde Bewältigungsstrategien wie Kunst, Musik, Meditation, Entspannungstechniken und verbringen Sie Zeit in der Natur.
- **Lassen Sie sich Zeit.** Es gibt keinen festen Zeitplan für Ihre Genesung. Haben Sie Geduld. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und Fähigkeiten.
- **Begrüßen Sie das Vertraute.** Viele Menschen finden Trost in der Rückkehr in vertraute Alltagsroutinen und -situationen, sowohl zu Hause als auch bei der Arbeit.

Die meisten Menschen erholen sich von selbst, wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass Ihr Heilungsprozess zu langsam verläuft oder ins Stocken geraten ist, kann es ratsam sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es stehen zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Zwei der häufigsten sind die Psychologische Erste Hilfe (PEH) und die kognitive Verhaltenstherapie (KVT).

Das Ziel der PEH ist es, den Stress nach einer Katastrophe zu reduzieren und Bewältigungsfähigkeiten zu entwickeln. Dies kann privat, in Gemeinschaftsszenarien oder sogar per Telefon erfolgen.

Die KVT ist eine psychologische Behandlung, die entwickelt wurde, um Menschen dabei zu helfen, negative oder nicht hilfreiche Denk- und Verhaltensmuster zu ändern.



Stellen Sie sicher, dass Sie sich ausreichend ausruhen, bewegen und ernähren.

Bisher haben wir uns ausschließlich darauf konzentriert, wie man Erwachsene beim Heilungsprozess nach einer Katastrophe unterstützen kann. Es ist wichtig darauf hinzuweisen, dass besondere Vorsicht geboten sein kann, wenn auch Senioren oder Kinder beteiligt sind. In solchen Fällen kann es ratsam sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.



Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC