

Un soutien **essentiel**



Encourager la guérison après une catastrophe

Faire face aux effets dévastateurs d'une catastrophe, qu'elle soit naturelle (ouragans, tornades, inondations, incendies, etc.) ou d'origine humaine (fusillades, explosions, violence au travail, etc.) peut être extrêmement difficile.



Faire face aux effets dévastateurs d'une catastrophe, qu'elle soit naturelle (ouragans, tornades, inondations, incendies, etc.) ou d'origine humaine (fusillades, explosions, violence au travail, etc.) peut être extrêmement difficile.

Mais au-delà des préoccupations immédiates concernant les dommages matériels ou la sécurité personnelle, il est également essentiel de se rappeler que le bien-être émotionnel peut être tout aussi important que le bien-être physique.

Aucune personne impliquée ou témoin d'une catastrophe n'est épargnée. La réaction de chaque personne est unique à sa propre situation. Les jours et les semaines qui suivent l'événement voient souvent naître de nombreux symptômes physiques et émotionnels chez ces personnes. Par exemple :

- Tristesse
- Nervosité et malaise
- Irritabilité ou colère
- Habitudes de sommeil perturbées
- Problèmes relationnels
- Pensées intrusives, retours en arrière ou cauchemars
- Négativité
- Manque de concentration, incapacité à se concentrer
- Choc
- Incrédulité
- Culpabilité

Ce sont des réponses normales à des événements anormaux. Si vous avez vécu une catastrophe, quelle qu'elle soit, votre guérison repose en grande partie sur l'acceptation de vos sentiments et de vos réactions.



La réaction de chaque personne est unique à sa propre situation.



Comment vous aider vous-même

Les besoins et les mécanismes d'adaptation sont différents pour chacun. Bien que vous ne puissiez pas contrôler ou changer ce qui s'est passé, vous pouvez (dans une certaine mesure) contrôler votre parcours de guérison. Voici quelques conseils et suggestions pour vous aider à minimiser l'impact d'un traumatisme sur votre santé émotionnelle et psychologique.

- **Acceptez le soutien.** Si vos amis ou les membres de votre famille vous offrent leur soutien, acceptez-le. Si vous sentez que vous avez besoin d'aide, demandez-la. Par exemple, vous pouvez demander l'aide de quelqu'un pour les tâches quotidiennes, comme aller faire les courses, les tâches ménagères, ou pour parler de ce que vous ressentez avec une personne de confiance.
- **Acceptez la situation.** L'événement ou l'incident s'est produit. Vous ne pouvez pas changer cela, ni complètement l'éviter. Le désir d'évitement est normal, mais trop insister sur ce désir peut retarder ou nuire à votre guérison.
- **Prenez soin de vous.** Assurez-vous d'obtenir la quantité appropriée de nourriture, d'exercice et de repos. N'essayez pas d'oublier votre douleur avec de la drogue ou de l'alcool.
- **Trouvez d'autres moyens.** Tournez-vous vers d'autres stratégies d'adaptation saines, telles que l'art, la musique, la méditation, les techniques de relaxation et passer du temps dans la nature.
- **Prenez votre temps** Votre guérison n'est pas guidée par un calendrier. soyez patient(e). Concentrez-vous sur vos atouts et vos capacités.
- **Tournez-vous vers vos habitudes.** De nombreuses personnes trouvent du réconfort dans le retour à des routines et des situations quotidiennes familières, aussi bien à la maison qu'au travail.

La plupart des individus se rétablissent à leur propre rythme. Cependant, si vous sentez que votre processus de guérison se déroule trop lentement ou n'avance plus, il peut être judicieux de demander l'aide d'un(e) professionnel(le). De nombreux traitements sont à votre disposition. Deux des thérapies plus courantes sont les premiers secours psychologiques (PSA) et la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

L'objectif du PSA est non seulement de réduire le stress à la suite de la catastrophe, mais aussi de développer des capacités d'adaptation. Cela peut se faire en privé, dans un cadre communautaire ou même par téléphone.

La TCC est un traitement psychologique conçue pour aider les individus à apprendre à transformer leurs pensées et leurs comportements négatifs ou inutiles.

Jusqu'à présent, nous nous sommes concentrés exclusivement sur la façon d'encourager les adultes à guérir après une catastrophe. Il est important de souligner que des précautions particulières supplémentaires peuvent être nécessaires si des personnes âgées ou des enfants sont également impliqués. Dans ces cas, il peut être conseillé de faire appel à un(e) professionnel(le).



Assurez-vous d'obtenir la quantité appropriée de nourriture, d'exercice et de repos.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC