

תמיכה במצבים קריטיים



תהליכי השתקמות לאחר אסון

התמודדות עם ההשפעות ההרסניות של אסון, בין אם הוא אסון טבעי (הוריקנים, סופות טורנדו, שיטפונות, שריפות וכו') ובין אם מעשה ידי אדם (ירי, פצצות, אלימות במקום העבודה וכו') יכולה להיות מאתגרת ביותר.

התמודדות עם ההשפעות ההרסניות של אסון, בין אם הוא אסון טבעי (הוריקנים, סופות טורנדו, שיטפונות, שריפות וכו') ובין אם מעשה ידי אדם (ירי, פצצות, אלימות במקום העבודה וכו') יכולה להיות מאתגרת ביותר.



אבל מעבר לחששות המידיים לגבי נזק שנגרם לרכוש או לבטחון האישי, חשוב גם לזכור שרווחה רגשית יכולה להיות חשובה לא פחות מהרווחה הפיזית. כל מי שחווה או היה עד לאסון והושפע ממנו מגיב בצורה ייחודית למצבו שלו, אך בימים ובשבועות שלאחר האירוע ישנם מגוון של תסמינים פיזיים ורגשיים שאנשים בדרך כלל חווים. ביניהם:

- עזב
- חשיבה שלילית
- עצבנות ואי נחת
- חוסר מיקוד, חוסר יכולת להתרכז
- זעפנות או כעס
- הולם
- הפרעות בדפוסי השינה
- חוסר אמון
- בעיות במערכות יחסים
- אשמה
- מחשבות טורדניות, פלאשבקים או סיוטים

כל התסמינים האלה הם תגובות נורמליות לאירוע לא-נורמלי. אם חוויתם אסון מכל סוג שהוא, חלק מרכזי בתהליך הריפוי הוא הכרה ברגשות ובתגובות שלכם.



תגובות למצבים מעין
אלה הן אישיות וייחודיות.





לכולנו יש דרכים שונות להתמודדות ולריפוי. למרות שאינכם יכולים לשלוט או לשנות את מה שקרה, אתם יכולים (במידה מסוימת) לשלוט בתהליך הריפוי שלכם. הנה כמה טיפים והצעות שיעזרו למזער את ההשפעה של אירוע טראומטי על הבריאות הרגשית והפסיכולוגית שלכם.

- **קבלו תמיכה.** אם החברים או בני המשפחה שלכם מציעים לתמוך בכם, קבלו את התמיכה שהם מציעים. אם אתם זקוקים לעזרה, בקשו אותה. זה יכול להיות כל דבר, החל ממישהו שיעזור במשימות היומיום כמו קניות במכולת או מטלות בבית, וכלה בנוכחות של חבר שאיתו תוכלו לדבר על איך אתם מרגישים.
 - **קבלו את המצב.** האירוע או המאורע התרחשו. אתם לא יכולים לשנות את זה, וגם לא להימנע מזה לחלוטין. הרצון להימנע הוא נורמלי, אבל הימנעות ארוכה עלולה לעכב או לדחות את הריפוי שלכם.
 - **דאגו לעצמכם.** הקפידו על מנוחה, פעילות גופנית ותזונה מספקים. נסו להתרחק מסמים ואלכוהול כדרך להקחות את הכאב.
 - **מצאו דרכים אחרות.** חשוב להשתמש באסטרטגיות בריאות אחרות להתמודדות כגון אמנות, מוזיקה, מדיטציה, טכניקות הרפיה ובליוי בטבע.
 - **קחו את הזמן שלכם.** אין לוח זמנים מוגדר להתאוששות שלכם. התאזרו בסבלנות. התמקדו בחוזקות וביכולות שלכם.
 - **אמצו את המוכר.** אנשים רבים מוצאים נחמה בחזרה לשגרה ולמצבים היומיומיים המוכרים, הן בבית והן בעבודה.
- רוב האנשים מתאוששים בזמן שלהם, עם זאת, אם אתם מרגישים שתהליך הריפוי שלכם איטי מדי או נעצר, ייתכן שיהיה חכם יותר לפנות לעזרה מקצועית. ישנן אפשרויות טיפול רבות זמינות. שתיים מהנפוצות ביותר הן עזרה ראשונה פסיכולוגית (PSA) וטיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT).
- המטרה של PSA היא להפחית מתח לאחר אסון ולפתח מיומנויות להתמודדות. ניתן לעשות זאת באופן פרטי, בתוך הקהילה, או אפילו בטלפון.
- CBT הוא טיפול פסיכולוגי שנועד לעזור לאנשים ללמוד לשנות דפוסי חשיבה ודפוסי התנהגות שליליים או לא מועילים.

הקפידו על מנוחה, פעילות גופנית ותזונה מספקים.



עד כה, התמקדנו אך ורק באיך לעודד מבוגרים להחלים לאחר אסון. חשוב לציין כי ייתכן שיהיה צורך להתייחס לעניין בתשומת לב רבה יותר אם מעורבים גם קשישים או ילדים. במקרים אלו, מומלץ לפנות לסיוע מקצועי.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.