

Sostegno **essenziale**



Come favorire la guarigione dopo un disastro

Affrontare gli effetti devastanti di un disastro, sia esso naturale (uragani, tornado, inondazioni, incendi, ecc.) o provocato dall'uomo (sparatorie, esplosioni, violenza sul posto di lavoro, ecc.) può essere estremamente impegnativo.



Affrontare gli effetti devastanti di un disastro, sia esso naturale (uragani, tornado, inondazioni, incendi, ecc.) o provocato dall'uomo (sparatorie, esplosioni, violenza sul posto di lavoro, ecc.) può essere estremamente impegnativo.

Ma al di là delle preoccupazioni immediate sui danni alle proprietà o sulla sicurezza personale, è anche fondamentale ricordare che il benessere emotivo può essere importante tanto quanto il benessere fisico.

Nessuna persona coinvolta o testimone di un disastro rimane indifferente. Ognuno reagisce in modo diverso in base alla propria situazione, ma nei giorni e nelle settimane successivi all'evento è normale notare una vasta gamma di sintomi fisici ed emotivi. Ecco qualche esempio:

- Tristezza
- Agitazione e ansia
- Irritabilità o rabbia
- Ritmo del sonno disturbato
- Problemi relazionali
- Pensieri intrusivi, flashback o incubi
- Negatività
- Mancanza di concentrazione, incapacità di concentrarsi
- Shock
- Incredulità
- Senso di colpa

Tutti questi sintomi sono reazioni normali a un evento anomalo. Se hai vissuto un disastro di qualsiasi tipo, una parte importante del processo di guarigione consiste nel prendere atto delle tue emozioni e reazioni.



Ognuno reagisce in modo diverso in base alla propria situazione.



Come auto-aiutarti

Ognuno ha un modo diverso di affrontare le situazioni e guarire. Anche se non puoi controllare o cambiare quello che è successo, puoi avere il controllo (in una certa misura) del tuo percorso di guarigione. Ecco alcuni consigli e suggerimenti per ridurre al minimo l'impatto di un evento traumatico sulla tua salute emotiva e psicologica.

- **Accetta di ricevere aiuto.** Se i tuoi amici o familiari si offrono di aiutarti, accetta. Se senti di aver bisogno di aiuto, chiedilo. Può essere in qualsiasi forma: avere qualcuno che ti aiuti nelle attività quotidiane come fare la spesa o le faccende domestiche oppure avere una presenza amichevole e fidata per parlare di come ti senti.
- **Accetta la situazione.** L'evento o l'incidente è accaduto. Non puoi cambiarlo, né puoi evitarlo completamente. Il desiderio di evitamento è normale, ma se è eccessivo può ritardare o posticipare la guarigione.
- **Prenditi cura di te.** Fai in modo di riposare a sufficienza, svolgere un'adeguata attività fisica e nutrirti correttamente. Cerca di evitare l'uso di droghe e alcol per anestetizzare il dolore.
- **Trova altre soluzioni.** Usa altre strategie sane per far fronte alla situazione, ad esempio l'arte, la musica, la meditazione, le tecniche di rilassamento e le passeggiate nella natura.
- **Fai con calma.** Non esiste una tempistica prestabilita per riprenderti. Porta pazienza. Concentrati sui tuoi punti di forza e sulle tue capacità.
- **Segui una routine familiare.** Molti trovano conforto nel tornare a routine e situazioni quotidiane familiari, sia a casa che al lavoro.

La maggior parte delle persone si riprende con i propri tempi, tuttavia, se ritieni che il tuo processo di guarigione stia procedendo troppo lentamente o si sia bloccato, rivolgerti a uno specialista potrebbe essere una buona strategia. Sono disponibili numerose opzioni di trattamento. Due delle più comuni sono: il pronto soccorso psicologico e la terapia cognitivo-comportamentale (CBT).

L'obiettivo del pronto soccorso psicologico è quello di ridurre lo stress post-disastro e sviluppare capacità di coping. Può essere un trattamento individuale o svolgersi in un contesto comunitario o anche per telefono.

La CBT è un trattamento psicologico pensato per aiutare le persone a imparare a modificare i pensieri e i modelli comportamentali negativi o inutili.



Fai in modo di riposare a sufficienza, svolgere un'adeguata attività fisica e nutrirti correttamente.

Finora ci siamo concentrati esclusivamente su come incoraggiare gli adulti a riprendersi dopo un disastro. È importante sottolineare che potrebbe essere necessario prestare particolare attenzione se sono coinvolti anche anziani o bambini. In questi casi, può essere consigliabile chiedere aiuto a uno specialista.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC