

Sokongan **Kritikal**



Galakkan Penyembuhan Selepas Bencana

Menghadapi kesan kemusnahan bencana, sama ada secara semula jadi (taufan, puting beliung, banjir, kebakaran, dsb.) atau buatan manusia (tembakan, letupan, keganasan di tempat kerja, dsb.) boleh menjadi sangat mencabar.



Menghadapi kesan kemusnahan bencana, sama ada secara semula jadi (taufan, puting beliung, banjir, kebakaran, dsb.) atau buatan manusia (tembakan, letupan, keganasan di tempat kerja, dsb.) boleh menjadi sangat mencabar.

Namun, selain kebimbangan segera tentang kerosakan harta benda atau keselamatan diri, penting untuk diingat bahawa kesejahteraan emosi sama pentingnya dengan kesejahteraan fizikal.

Tiada sesiapa yang terlibat dalam bencana atau menyaksikan bencana yang tidak terkesan olehnya. Tindak balas setiap orang adalah unik mengikut situasi mereka sendiri, namun mengalami pelbagai gejala fizikal dan emosi merupakan perkara biasa selepas beberapa hari dan minggu peristiwa itu berlaku. Ini mungkin termasuk:

- Kesedihan
- Kegemuruhuan dan ketegangan
- Kerengsaan atau kemarahan
- Pola tidur terganggu
- Masalah perhubungan
- Fikiran terganggu, imbas kembali atau mimpi ngeri
- Negativiti
- Kurang fokus, tidak dapat menumpukan perhatian
- Syok
- Rasa tidak percaya
- Rasa bersalah

Semua gejala ini merupakan respons biasa kepada peristiwa yang tidak normal. Jika anda pernah mengalami sebarang jenis bencana, bahagian utama proses penyembuhan adalah dengan mengakui perasaan dan reaksi anda.



Tindak balas setiap orang adalah unik mengikut situasi mereka sendiri.



Cara Membantu Diri Sendiri

Setiap orang mempunyai cara yang berbeza untuk menghadapi bencana dan penyembuhan. Walaupun anda tidak dapat mengawal atau mengubah perkara yang berlaku, anda boleh (sedikit sebanyak) mengawal perjalanan penyembuhan anda. Berikut ialah beberapa petua dan cadangan untuk membantu anda meminimumkan kesan peristiwa trauma terhadap kesihatan emosi dan psikologi anda.

- **Terima sokongan.** Jika rakan atau ahli keluarga anda menawarkan sokongan, terimalah. Jika anda rasa memerlukan bantuan, mintalah. Ini boleh jadi apa sahaja daripada meminta seseorang membantu tugas harian seperti membeli barangan runcit atau kerja rumah, kepada kehadiran yang mesra dan dipercayai untuk berbual tentang perasaan anda.
- **Terima situasi.** Peristiwa atau kejadian sudah berlaku. Anda tidak dapat mengubahnya dan tidak dapat mengelak sepenuhnya. Keinginan untuk mengelak adalah normal, tetapi terlalu banyak boleh melambatkan atau menangguhkan penyembuhan anda.
- **Jaga diri sendiri.** Pastikan anda mendapatkan sejumlah rehat, senaman dan pemakanan yang sewajarnya. Cuba elakkan pengambilan dadah dan alkohol untuk menghilangkan kesakitan.
- **Cari cara lain.** Pertimbangkan untuk menggunakan strategi pengendalian sihat yang lain seperti seni, muzik, meditasi, teknik relaksasi dan menikmati alam semula jadi.
- **Ambil masa anda.** Tiada jadual waktu yang ditetapkan untuk pemulihan anda. Sabar. Fokus pada kekuatan dan kebolehan anda.
- **Terima kebiasaan.** Ramai orang berasa selesa apabila kembali kepada rutin harian dan situasi biasa, iaitu di rumah dan di tempat kerja.

Kebanyakan orang pulih mengikut masa mereka sendiri, namun, jika anda berasa proses penyembuhan anda berjalan terlalu perlahan atau terhenti, lebih baik mendapatkan bantuan profesional. Terdapat pelbagai pilihan rawatan yang tersedia. Dua jenis rawatan yang paling biasa ialah Pertolongan Cemas Psikologi (PSA) dan Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT).

Matlamat PSA adalah untuk mengurangkan tekanan pascabencana dan membangunkan kemahiran mengatasi tekanan. Ini boleh dilakukan secara peribadi, dalam suasana komuniti bahkan melalui telefon.

CBT ialah rawatan psikologi yang direka untuk membantu individu belajar mengubah pola pemikiran dan tingkah laku yang negatif atau tidak membantu.



Pastikan anda mendapatkan sejumlah rehat, senaman dan pemakanan yang sewajarnya.

Setakat ini, kami telah memberikan tumpuan sepenuhnya terhadap cara menggalakkan orang dewasa sembuh selepas bencana. Adalah penting untuk menunjukkan bahawa penjagaan khas mungkin perlu diambil jika warga emas atau kanak-kanak turut terlibat. Dalam keadaan sedemikian, anda mungkin dinasihatkan untuk mendapatkan bantuan profesional.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC