



Fremme helbredelse etter en katastrofe

Å takle de ødeleggende effektene av en katastrofe, enten den er naturlig (orkaner, tornadoer, flom, branner osv.) eller menneskeskapt (skyting, eksplosjoner, vold på arbeidsplassen osv.) kan være en stor utfordring.



Å takle de ødeleggende effektene av en katastrofe, enten den er naturlig (orkaner, tornadoer, flom, branner osv.) eller menneskeskapt (skyting, eksplosjoner, vold på arbeidsplassen osv.) kan være en stor utfordring.

Men utover de umiddelbare bekymringene for skade på eiendom og personlig sikkerhet, er det også viktig å huske at følelsesmessig velvære kan være like viktig som fysisk velvære.

Ingen som er involvert i eller er vitne til en katastrofe er upåvirket av den. Hver persons reaksjon gjelder kun deres egen situasjon, men i dagene og ukene etter hendelsen er det vanlig at folk opplever en rekke fysiske og følelsesmessige symptomer. Disse kan omfatte:

- tristhet
- nervøsitet og uro
- irritabilitet eller sinne
- endringer i søvnmønster
- samlivsproblemer
- påtrengende tanker, flashback eller mareritt
- negativitet
- mangel på fokus, manglende evne til å konsentrere seg
- sjokk
- vantro
- skyldfølelse

Alle disse symptomene er normale reaksjoner på en unormal hendelse. Hvis du har opplevd en katastrofe av noe slag, er en viktig del av helbredelsesprosessen å anerkjenne følelsene og reaksjonene dine.



Hver persons reaksjon er unik for sin egen situasjon.



Hvordan hjelpe deg selv

Alle har forskjellige måter å mestre og helbrede på. Selv om du ikke kan kontrollere eller endre det som skjedde, kan du (til en viss grad) kontrollere helbredelsesprosessen din. Her er noen tips og forslag for å minimere effekten av en traumatisk hendelse på din emosjonelle og psykologiske helse.

- **Ta imot støtte.** Hvis venner eller familiemedlemmer tilbyr støtte, ta imot den. Hvis du føler at du trenger hjelp, be om det. Det kan være alt fra å ha noen som hjelper deg med daglige gjøremål som matinnkjøp eller husarbeid til å ha en vennlig, pålitelig person du kan snakke med om hvordan du har det.
- **Godta situasjonen.** Hendelsen eller hendelsen skjedde. Du kan ikke endre det, og du kan heller ikke unngå det helt. Det er normalt å ville unngå noe, men for mye av det kan forsinke eller utsette helbredelsen.
- **Ta vare på deg selv.** Sørg for at du får nok hvile, mosjon og ernæring. Prøv å unngå narkotika og alkohol for å dempe smerten.
- **Finn andre måter.** Vurder å bruke andre sunne mestringsstrategier som kunst, musikk, meditasjon, avspenningsteknikker og å tilbringe tid i naturen.
- **Ta deg god tid.** Det er ingen fastsatt tidsplan for restitusjonen din. Vær tålmodig. Fokuser på dine styrker og evner.
- **Vend deg mot det kjente.** Mange mennesker føler seg trygge når de vender tilbake til vante daglige rutiner og situasjoner, både hjemme og på jobb.

De fleste blir friske i sitt eget tempo, men hvis du føler at helbredelsesprosessen din går for sakte eller har stoppet opp, kan det være lurt å søke profesjonell hjelp. Det finnes mange ulike behandlingsalternativer. To av de vanligste er psykologisk førstehjelp og kognitiv atferdsterapi.

Målet med psykologisk førstehjelp er å redusere stress etter en katastrofe og utvikle mestringssevner. Det kan gjøres privat, i samfunnet eller til og med over telefon.

Kognitiv atferdsterapi er en psykologisk behandling utviklet for å hjelpe enkeltpersoner å lære å endre negative eller unyttige tanke- og atferdsmønstre.



Sørg for at du får nok hvile, mosjon og ernæring.

Så langt har vi fokusert utelukkende på hvordan vi kan oppmuntre voksne til å helbrede etter en katastrofe. Det er viktig å påpeke at ekstra omsorg kan være nødvendig dersom eldre eller barn er involvert. I disse tilfellene kan det være lurt å søke profesjonell hjelp.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC