

Wsparcie **w kryzysie**



Zachęta do troski o zdrowie po klęsce żywiołowej

Radzenie sobie z niszczycielskimi skutkami klęski żywiołowej (huragany, tornada, powodzie, pożary itp.) lub katastrof spowodowanych przez człowieka (strzelaniny, wybuchy, przemoc w miejscu pracy itp.) może być niezwykle trudne.



Radzenie sobie z niszczycielskimi skutkami klęski żywiołowej (huragany, tornada, powodzie, pożary itp.) lub katastrof spowodowanych przez człowieka (strzelaniny, wybuchy, przemoc w miejscu pracy itp.) może być niezwykle trudne.

Poza bezpośrednimi obawami o uszkodzenie mienia lub bezpieczeństwo osobiste należy również pamiętać, że dobry stan emocjonalny może być równie ważny co fizyczny.

Żaden uczestnik lub świadek katastrofy nie pozostaje przez nią nietknięty. Reakcja każdej osoby na daną sytuację jest inna, ale w ciągu kolejnych dni i tygodni po zdarzeniu ludzie często doświadczają podobnych fizycznych i emocjonalnych objawów. Mogą to być:

- smutek;
- nerwowość i niepokój;
- drażliwość lub złość;
- zakłócone wzorce snu;
- problemy w związku;
- natrętne myśli, retrospekcje lub koszmary;
- negatywne nastawienie;
- brak skupienia, niezdolność do koncentracji;
- szok;
- niedowierzanie;
- poczucie winy.

Wszystkie te objawy są normalnymi reakcjami na nienormalne zdarzenie. Jeśli doświadczasz skutków jakiegokolwiek katastrofy, główną częścią procesu uzdrawiania jest zaakceptowanie swoich uczuć i reakcji.



Reakcja poszczególnych osób na daną sytuację jest niepowtarzalna.



Jak możesz sobie pomóc

Każdy ma swoje sposoby radzenia sobie po przeżytej tragedii i dochodzenia do równowagi psychofizycznej. Chociaż nie możesz kontrolować ani zmienić przeszłości, do pewnego stopnia jesteś w stanie kontrolować swoją podróż do uzdrowienia. Oto kilka wskazówek i sugestii, które pomogą zminimalizować wpływ traumatycznego wydarzenia na Twoje zdrowie emocjonalne i psychiczne.

- **Przyjmij wsparcie.** Jeśli Twoi przyjaciele lub członkowie rodziny oferują Ci wsparcie, nie odrzucaj go. Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy, poproś o nią. Może to być cokolwiek: od pomocy w codziennych zadaniach, takich jak zakupy spożywcze lub prace domowe po przyjazną rozmowę z zaufaną osobą, która chętnie porozmawia o Twoich uczuciach.
- **Zaakceptuj sytuację.** Wydarzenie lub incydent już się rozegrały. Tego nie możesz zmienić ani uniknąć. Ta ostatnia reakcja jest absolutnie normalna, ale zbyt mocne zatopienie się w niej może opóźnić uzdrowienie.
- **Zadbaj o siebie.** Dopilnuj, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość odpoczynku oraz aktywności fizycznej i dobrze się odżywiaj. Staraj się unikać uśmierzania bólu narkotykami lub alkoholem.
- **Znajdź inne sposoby.** Zastanów się na innych, zdrowych strategiach radzenia sobie z problemem, takimi jak sztuka, muzyka, medytacja i techniki relaksacyjne oraz spędzanie czasu na łonie natury.
- **Wykazuj się cierpliwością.** Nie istnieje odgórnie ustalony harmonogram powrotu do zdrowia. Daj sobie czas. Skoncentruj się na swoich mocnych stronach i umiejętnościach.
- **Powróć do rutyny.** Wiele osób znajduje ukojenie w powrocie do znanych im codziennych czynności i sytuacji w życiu domowym i zawodowym.

Większość ludzi wraca do zdrowia we własnym tempie; jeśli jednak czujesz, że proces gojenia się psychicznych ran przebiega zbyt wolno lub utknął w martwym punkcie, warto poszukać profesjonalnej pomocy. Dostępnych opcji pomocy jest wiele. Dwie z najczęściej stosowanych to pierwsza pomoc psychologiczna (PSA, ang. Psychological First Aid) i terapia poznawczo-behawioralna (CBT, ang. Cognitive Behavioral Therapy, CBT).

Celem PSA jest zmniejszenie stresu po katastrofie i rozwijanie umiejętności radzenia sobie. Można to zrobić prywatnie, w gronie innych osób lub nawet przez telefon.

CBT to terapia psychologiczna opracowana w sposób umożliwiający pomoc jednostkom w nauce zmiany negatywnych lub nieprzydatnych wzorców myślenia.



Dopilnuj, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość odpoczynku oraz aktywności fizycznej i dobrze się odżywiaj.

Do tej pory skupialiśmy się wyłącznie na tym, jak zachęcić dorosłych do podjęcia wysiłku powrotu do zdrowia psychofizycznego po katastrofie. Jeśli w sytuację zaangażowane są również osoby starsze lub dzieci, trzeba zachować szczególną ostrożność. W takich przypadkach może być wskazana profesjonalna pomoc.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.