

Поддержка **в критических ситуациях**



Помощь в восстановлении после катастрофы

Преодоление разрушительных последствий катастроф — как стихийных бедствий (ураганы, торнадо, наводнения, пожары и т. д.), так и техногенных катастроф (стрельба, взрывы, насилие на рабочем месте и т. д.) — может быть нелегкой задачей.



Преодоление разрушительных последствий катастроф — как стихийных бедствий (ураганы, торнадо, наводнения, пожары и т. д.), так и техногенных катастроф (стрельба, взрывы, насилие на рабочем месте и т. д.) — может быть нелегкой задачей.

Помимо непосредственных опасений по поводу материального ущерба или личной безопасности, важно помнить, что эмоциональное благополучие столь же важно, как и физическое благополучие.

Человек, ставший непосредственным участником или свидетелем катастрофы, вряд ли останется равнодушным. Реакция каждого человека уникальна, однако в первые дни и недели после события люди обычно испытывают различные физические и эмоциональные симптомы. Примеры таких симптомов:

- отчаяние;
- нервность и беспокойство;
- раздражительность или гнев;
- нарушение режима сна;
- проблемы в личных отношениях;
- навязчивые мысли, воспоминания или кошмары;
- негативное мышление;
- отсутствие концентрации, неспособность сосредоточиться;
- шок;
- неверие;
- чувство вины.

Все эти симптомы являются нормальными реакциями на ненормальное событие. Если вы пережили какую-либо катастрофу, основная часть процесса исцеления — это признание своих чувств и реакций.



Реакция каждого человека уникальна и зависит от его личной ситуации.



Как помочь себе

У каждого человека есть свои способы справляться с трудностями и исцелять душевные травмы. Несмотря на то, что вы не можете контролировать или изменить то, что произошло, вы можете (в некоторой степени) контролировать процесс своего восстановления. Вот несколько советов и рекомендаций, которые помогут свести к минимуму влияние травмирующего события на ваше эмоциональное и психологическое здоровье.

- **Принимайте поддержку.** Если ваши друзья или члены семьи предлагают вам поддержку, примите ее. Если вы чувствуете, что вам нужна помощь, попросите о ней. Это может быть что угодно: от помощи с повседневными делами, такими как покупка продуктов или работа по дому, до присутствия рядом человека, которому можно довериться и с которым можно поговорить о том, как вы себя чувствуете.
- **Примите ситуацию.** Событие уже произошло. Вы не можете изменить это, и вы не можете полностью избежать этого. Желание избежать — это нормально, но чем сильнее это желание, тем более длительным может быть ваше восстановление.
- **Выделите время на уход за собой.** Убедитесь, что вы достаточно отдыхаете, занимаетесь спортом и хорошо питаетесь. Не пытайтесь заглушить боль с помощью наркотиков и алкоголя.
- **Найдите другие способы.** Попробуйте другие способы преодоления сложностей, например искусство, музыка, медитация, методы релаксации и времяпрепровождение на природе.
- **Не спешите.** Никто не знает наверняка, когда именно вам удастся восстановиться — в этом процессе нет дэдлайнов. Запаситесь терпением. Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах и умениях.
- **Пробуйте привычное.** Многие люди находят утешение в возвращении к привычному распорядку дня и знакомым ситуациям дома и на работе.

Большинство людей восстанавливаются в свое время, однако, если вы чувствуете, что процесс восстановления идет слишком медленно или застопорился, возможно, вам стоит обратиться за профессиональной помощью. Существует множество доступных вариантов лечения. Наиболее распространенные из них — первая психологическая помощь (Psychological First Aid, PSA) и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

Цель PSA — смягчить стресс после стихийного бедствия и развить навыки его преодоления. Это можно сделать на индивидуальных сессиях, в группе или даже по телефону.

КПТ — это психологическое лечение, призванное помочь людям научиться изменять негативное или бесполезное мышление и модели поведения.



Убедитесь, что вы достаточно отдыхаете, занимаетесь спортом и хорошо питаетесь.

Рассматривая процесс восстановления после стихийного бедствия в этом материале, мы брали за основу только взрослых людей. Помните о том, что в случае с пожилыми людьми и детьми, нужно соблюдать особую осторожность и целесообразно обратиться за помощью к специалистам.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 OHC