



Uppmuntra till läkning efter en katastrof

Att hantera de förödande effekterna av en katastrof, oavsett om den är naturlig (orkaner, tornados, översvämningar, bränder, etc.) eller orsakad av människan (skjutningar, explosioner, våld på arbetsplatsen, etc.) kan vara extremt utmanande.



Att hantera de förödande effekterna av en katastrof, oavsett om den är naturlig (orkaner, tornados, översvämningar, bränder, etc.) eller orsakad av människan (skjutningar, explosioner, våld på arbetsplatsen, etc.) kan vara extremt utmanande.

Men utöver de omedelbara farhågorna om egendomsskador eller personlig säkerhet, är det också viktigt att komma ihåg att känslomässigt välbefinnande kan vara lika viktigt som fysiskt välbefinnande.

Ingen som är inblandad i eller bevittnar en katastrof är oberörd av den. Varje persons reaktion är unik för sin egen situation, men under dagarna och veckorna efter händelsen är det vanligt att människor upplever en mängd olika fysiska och känslomässiga symtom. Dessa kan inkludera:

- Sorg
- Nervositet och oro
- Irritabilitet eller ilska
- Stört sömnmönster
- Relationsproblem
- Påträngande tankar, tillbakablickar eller mardrömmar
- Negativitet
- Brist på fokus, oförmåga att koncentrera sig
- Chock
- Misstro
- Skuld

Alla dessa symtom är normala svar på en onormal händelse. Om du har upplevt en katastrof av något slag, är en stor del av läkningsprocessen att erkänna dina känslor och reaktioner.



Varje persons
reaktion är
unik för sin
egen situation.



Så kan du hjälpa dig själv

Alla har olika sätt att hantera och läka. Även om du inte kan kontrollera eller ändra vad som hände, kan du (till viss del) kontrollera din läkningsprocess. Här är några tips och förslag för att minimera effekten av en traumatisk händelse på din känslomässiga och psykiska hälsa.

- **Acceptera support.** Om dina vänner eller familjemedlemmar erbjuder stöd, ta emot det. Om du känner att du behöver hjälp, be om det. Det kan vara allt från att någon hjälper till med dagliga uppgifter som att handla mat eller hushållssysslor, till att ha en vänlig, pålitlig närvaro för att prata igenom hur du mår.
- **Acceptera situationen.** Händelsen eller incidenten inträffade. Du kan inte ändra på det och inte heller helt undvika det. Viljan att undvika är normal, men för mycket av det kan försena eller skjuta upp din läkning.
- **Ta hand om dig själv.** Se till att du får en lämplig mängd vila, motion och näring. Försök att undvika droger och alkohol för att döva smärtan.
- **Hitta andra sätt.** Överväg att använda andra hälsosamma återhämtningsstrategier som konst, musik, meditation, avslappningstekniker och att tillbringa tid i naturen.
- **Ta god tid på dig.** Det finns ingen fast tidtabell för din återhämtning. Ha tålamod. Fokusera på dina styrkor och förmågor.
- **Omfamna det välbekanta.** Många människor finner tröst i att återvända till bekanta dagliga rutiner och situationer, både hemma och på jobbet.

De flesta människor återhämtar sig i sin egen takt, men om du känner att din läkningsprocess går för långsamt eller har avstannat kan det vara klokt att söka professionell hjälp. Det finns många behandlingsalternativ. Två av de vanligaste är psykologisk första hjälpen (PSA) och kognitiv beteendeterapi (KBT).

Målet med PSA är att minska stress efter en katastrof och utveckla återhämtningsförmåga. Det kan göras privat, i en grupp eller till och med via telefon.

KBT är en psykologisk behandling utformad för att hjälpa individer att lära sig att förändra negativa eller ohjälpsamma tanke- och beteendemönster.



Se till att du får en lämplig mängd vila, motion och näring.

Hittills har vi fokuserat uteslutande på hur man uppmuntrar vuxna att läka efter en katastrof. Det är viktigt att påpeka att extra omsorg kan behövas om äldre personer eller barn också är inblandade. I dessa fall kan det vara tillrådligt att söka professionell hjälp.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC