

# 重要支持



## 鼓励灾后康复

无论是自然灾害（飓风、龙卷风、洪水、火灾等）还是人为事故（枪击、爆炸、工作场所暴力等），应对灾难的破坏性影响都可能极具挑战性。



无论是自然灾害（飓风、龙卷风、洪水、火灾等）还是人为事故（枪击、爆炸、工作场所暴力等），应对灾难的破坏性影响都可能极具挑战性。

不过，除了灾后会马上担心财产损失或人身安全之外，还要记得情绪健康与身体健康同样重要。

无论是置身灾难之中还是目睹其发生，没有人会不受灾难的影响。虽说每个人的反应取决于其自身的境况，但在事件发生后的几天和几周内，出现各种生理和情绪上的症状是常事。这其中可能涉及：

- 悲伤
- 紧张不安
- 焦躁或易怒
- 不安的睡眠模式
- 人际关系问题
- 挥之不去的想法、记忆闪回或做噩梦
- 负面情绪
- 注意力不集中，无法集中注意力
- 震惊
- 多疑
- 内疚

所有这些症状都是对异常事件的正常反应。无论您经历何种灾难，康复过程的重要组成部分都是接纳自己的感受和反应。



每个人的反应取决于其自身的境况。



## 如何帮助自己

每个人都有不同的应对和康复方式。尽管您无法控制或改变已经发生的事，但您可以（在某种程度上）掌控自己的康复过程。以下是一些提示和建议，旨在最大程度减少创伤事件对您的情绪和心理健康的影响。

- **接受支持。**如果您的朋友或家庭成员要为您提供支持，请欣然接受。如果您觉得自己需要帮助，大可提出要求。这些帮助不限形式，可以是请人帮忙处理杂货店采购、家务等日常事务，也可以是与友好可信赖的人谈谈您的感受。
- **接受现实。**事件或事故已发生，您既不能改变这一现实，也不能完全置身事外。想要逃避很正常，但一味地逃避可能会延迟您的康复过程或使之时间延长。
- **照顾好自己。**保证足够的休息、锻炼和营养。尽量不用药物和酒精来麻痹自己，减轻伤痛。
- **寻找其他方式。**考虑采用其他健康的应对策略，比如艺术、音乐、冥想、放松技巧和亲近自然。
- **别心急。**每个人的恢复时间长短不尽相同。保持耐心。关注自己的优势和能力。
- **找回熟悉感。**很多人会在回归熟悉的日常生活和情境时感到治愈，无论是在家还是在工作中。

大部分人都会按自己的节奏恢复，但如果您觉得您的康复过程太过缓慢或停滞不前，求助于专业人士会是明智的做法。您可以考虑多种治疗选项。其中最常见的两种是心理急救（PSA）和认知行为疗法（CBT）。

PSA的目标是减轻灾后压力，培养应对技能。具体治疗可以是私人的，也可以在社区环境下进行，还可以通过电话进行。

CBT是一种心理治疗，旨在帮助个体学会改变消极或无益处的想法和行为模式。



## 保证足够的休息、锻炼和营养。

到目前为止，我们一直专注于如何鼓励成年人完成灾后康复过程。需要重点强调的是，如果灾后康复还涉及老年人或儿童，则可能需要接受其他特殊护理。在这些情况下，建议寻求专业帮助。



## 按需提供重要支持

敬请访问[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)，了解更多关键支持资源和信息。

# Optum

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC