

危急情況援助



鼓勵災後康復

面對災難的破壞性後果，無論是自然災害（颶風、龍捲風、水災、火災等）或人為（槍擊案件、爆炸、工作場所暴力等）都可能極具挑戰性。



面對災難的破壞性後果，無論是自然災害（颶風、龍捲風、水災、火災等）或人為（槍擊案件、爆炸、工作場所暴力等）都可能極具挑戰性。

但除了眼前的財產損失或人身安全的煩惱之外，請記住情緒健康與身體健康也非常重要。

凡是親身經歷或目睹災難的人都不會不受到災難的影響。每個人的反應都因他們自己的情況而異，但在事件發生後的幾天和幾週內，我們通常會經歷各種身體和情緒症狀。這些可能包括：

- 悲傷
- 緊張和不安
- 煩躁或憤怒
- 睡眠模式中斷
- 人際關係問題
- 侵入性想法、回憶瞬間再現或噩夢
- 消極情緒
- 注意力不集中，無法專心
- 驚嚇
- 懷疑
- 內疚

所有這些症狀都是對異常事件的正常反應。如果您經歷過任何類型的災難，則療癒過程的主要部分就是認可您的感受和反應。



每個人的反應都因自己的情況而異。



如何幫助自己

每個人都有不同的應對和療愈方式。雖然您無法控制或改變發生的事情，但您可以（在某種程度上）控制您的療愈過程。這裡有一些提示和建議，可大幅度降低創傷性事件對您的情緒和心理健康的影響。

- **接受支援**。如果您的朋友或家人提供支援，請接受。如果您覺得需要幫助，請尋求幫助。幫助可以是任何事情，從讓他人協助完成日常例行雜務（如雜貨店購物或家務）到讓友好、可信賴的人士陪伴，以談論您的感受。
- **接受這種狀況**。事件或意外已經發生了。您既無法改變，也無法完全避免。希望能避免是正常的反應，但過多的這種想法可能會延遲或延後您的療愈。
- **照顧自己**。確保您得到適當的休息、運動和營養。盡量避免使用藥物和酒精來麻痺痛苦。
- **尋找其他方法**。考慮使用其他健康的應對策略，例如藝術、音樂、冥想、放鬆技巧和親近大自然。
- **慢慢來**。恢復沒有固定的時間表。要有耐心。專注於自己的長處和能力。
- **擁抱熟悉的事物**。許多人在回到熟悉的日常作息和情況中可找到慰藉，無論是回到家中還是返回工作。

大多數人有自己的恢復時間，但是，如果您覺得您的康復過程進行得太慢或停滯不前，明智的做法是尋求專業幫助。有多種治療方案可供您選擇。最常見的兩種是心理急救 (PSA) 和認知行為療法 (CBT)。

PSA 的目標是減輕災後壓力並培養應對技巧。這種療法可以私下進行，在社區環境中進行，甚至可以透過電話進行。

CBT 是一種心理治療，旨在幫助個人學會改變消極或無益的思維和行為模式。



確保您得到適當的休息、運動和營養。

到目前為止，我們一直專注於如何鼓勵成年人在災難後的療愈。我們必須要指出的是，如果還涉及老年人或兒童，則可能需要格外謹慎。在這些情況下，明智的做法是尋求專業幫助。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能會有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC