

Pomóż w powrocie do zdrowia po katastrofie

Radzenie sobie z niszczycielskimi skutkami katastrofy, niezależnie od tego, czy jest to katastrofa naturalna (huragany, tornada, powodzie, pożary itp.), czy spowodowana przez człowieka (eksplozje, przemoc w miejscu pracy, strzelaniny itp.) może być niezwykle trudne.



Objawy związane z traumą i katastrofą

Oprócz bezpośrednich trudności związanych ze zniszczeniem mienia lub obaw o własne bezpieczeństwo, należy również pamiętać, że dobrostan emocjonalny może być równie ważny jak dobrostan fizyczny.

Nikt, kogo dotyka katastrofa lub jest jej świadkiem, nie pozostaje obojętny. Reakcja każdej osoby jest indywidualna i zależna od jej sytuacji, ale w dniach i tygodniach następujących po zdarzeniu często zdarza się, że osoby poszkodowane doświadczają różnorodnych objawów fizycznych i emocjonalnych. Mogą one obejmować:

- Smutek
- Nerwowość i niepokój
- Drażliwość lub złość
- Zaburzone wzorce snu
- Problemy w relacjach
- Natrętne myśli, retrospekcje lub koszmary
- Negatywne nastawienie
- Brak skupienia, niemożność koncentracji
- Szok
- Niedowierzenie
- Poczucie winy

Wszystkie te objawy są normalną reakcją na nietypowe zdarzenie. Po doświadczeniu jakiegokolwiek katastrofy, główną częścią procesu uzdrawiania jest uznanie swoich uczuć i reakcji.



Jak sobie pomóc

Każdy ma inny sposób radzenia sobie i powrotu do zdrowia. Chociaż nie możesz kontrolować ani zmieniać tego, co się już stało, można (w pewnym stopniu) kontrolować swoją drogę do uzdrowienia. Oto kilka wskazówek i sugestii, które pomogą zminimalizować wpływ traumatycznego wydarzenia na zdrowie emocjonalne i psychiczne:

- **Przyjmij wsparcie.** Jeśli przyjaciele lub członkowie rodziny oferują wsparcie, przyjmij je. Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy, poproś o nią. Może to być przyjęcie pomocy w codziennych zadaniach, takich jak zakupy spożywcze lub prace domowe, przyjazna, zaufana obecność, która pomoże Ci porozmawiać o tym, jak się czujesz.
- **Zaakceptuj sytuację.** Wydarzenie lub incydent miał już miejsce. Nie da się tego zmienić, ani całkowicie tego uniknąć. Pragnienie unikania jest normalne, ale nadmierne unikanie może opóźnić uzdrowienie.
- **Dbaj o siebie.** Zadbaj o odpowiedni odpoczynek, ćwiczenia fizyczne i dobre odżywianie. Staraj się unikać narkotyków i alkoholu, aby uśmierzyć ból.
- **Znajdź inne sposoby.** Pomyśl o zastosowaniu innych zdrowych strategii radzenia sobie, takich jak sztuka, muzyka, medytacja, techniki relaksacyjne i spędzanie czasu na łonie natury.
- **Nie spiesz się.** Nie ma ustalonego harmonogramu powrotu do zdrowia. Bądź cierpliwy(-a). Skoncentruj się na swoich mocnych stronach i umiejętnościach.
- **Skup się na tym, co znane.** Wiele osób znajduje komfort w powrocie do znanych codziennych zajęć i sytuacji, zarówno w domu, jak i w pracy.

Większość wraca do zdrowia w swoim czasie, jeśli jednak czujesz, że proces zdrowienia przebiega zbyt wolno lub utknął w martwym punkcie, rozsądnie będzie zwrócić się o profesjonalną pomoc. Dostępnych jest wiele możliwości leczenia. Dwie z najczęstszych to pierwsza pomoc psychologiczna (Psychological First Aid, PSA) i terapia poznawczo-behawioralna (Cognitive Behavioral Therapy, CBT).

Celem PSA jest zmniejszenie stresu po katastrofie i rozwój umiejętności radzenia sobie. Można to zrobić prywatnie, w warunkach środowiskowych, a nawet przez telefon.

Terapia poznawczo-behawioralna to terapia psychologiczna zaprojektowana, aby pomóc nauczyć się zmieniać negatywne lub nieprzydatne wzorce myślenia i zachowania.

Do tej pory skupialiśmy się wyłącznie na tym, jak zachęcać dorosłych do powrotu do zdrowia po katastrofie. Należy podkreślić, że może być konieczne zachowanie szczególnej ostrożności, jeśli w grę wchodzi także osoby starsze lub dzieci. W takich przypadkach wskazane może być skorzystanie z profesjonalnej pomocy.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com/criticalsupportcenter można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.