

重要支持



帮助经历灾难的朋友和同事

如果您担心刚刚经历自然灾害或意外的亲人或同事，
您可以帮助他们应对。



当朋友和同事经历灾难

当认识的人经历自然灾害或惨剧（如：洪水、地震、飓风或火灾），要知道该做些什么、抱有怎样的预期往往很困难。请参阅以下Center for Mental Health Services关于个人应对灾难的指南。

- 目睹灾难时，没有人会无动于衷。
- 感到焦虑是正常的。
- 深深的悲哀、伤痛和愤怒是对非常事件的正常反应。
- 接受自己的感觉有助于恢复。
- 专注于力量和能力将有助于疗伤。
- 接受社区计划和资源的帮助是健康的。
- 每个人都有不同的需求和不同的应对方法。



与朋友和同事交谈

除了为朋友和同事提供容身之所和实质帮助外，能够倾听、给予支持也很重要。通过分享想法、鼓励讨论，您能帮助朋友明白自己的感受、学习表达这些感受，并找到应对办法。

这时候朋友或同事可能难以思考需要做些什么，请您定期询问他们，并提供帮助。提供具体的行动示例。以下仅举几例：

- 在某一天准备一顿美餐。
- 更换丢失或毁坏的物品。
- 清扫房屋。
- 帮助完成保险文书工作或打电话。
- 收容宠物，直到房屋收拾整齐，或环境变得更稳定。
- 照顾孩子一个下午。

面对严重压力的人更倾向于回应直接提供的帮助。同事重返工作岗位时，与您的经理谈谈可以如何调整工作量，让安排更轻松。同事可能需要一段时间才能恢复正常工作，特别是仍在面临搬迁问题或保险理赔时更是如此。

与您的经理探讨在工作场所提供支持和帮助的其他方式。您可以提议在休息时帮忙打电话或填写表格。



何时寻求帮助

有时，灾难的创伤不是一个人可以单独承受的。根据Center for Mental Health Services，出现下列行为，则表明需要在应对灾害方面获取额外援助。

- 难以沟通自己的想法
- 难以入睡
- 难以保持平衡
- 容易沮丧
- 药物/酒精摄入增加
- 注意力有限
- 工作表现差
- 头痛/胃部问题
- 管状视力/听力模糊
- 感冒或流感样症状
- 迷失方向或神智混乱
- 难以集中注意力
- 不愿离家
- 抑郁、悲伤
- 感到绝望
- 情绪波动
- 容易哭泣
- 极度内疚和自我怀疑
- 害怕人群、陌生人或独自一人

当您与有严重受压迹象的朋友交谈时，可遵循以下来自American College of Occupational and Environmental Medicine的建议切入话题：

- 请求与对方私下交谈。
- 问对方：“您遇到什么困难了吗？需要聊聊吗？”

建议朋友以健康的方式应对压力。与朋友分享以下Center for Mental Health Services有关缓解压力的建议。建议您的朋友：

- 哪怕会很困难，也要请他们谈论自己的感受，如愤怒和悲伤。
- 不要为自己无法控制的事情负责。
- 通过保持积极的日常生活方式，或进行必要的调整，促进身体和情绪健康。
- 尽可能地保持正常的生活作息。
- 花时间与家人和朋友相聚。
- 参与纪念和仪式，也可以使用符号来表达感受。
- 利用现有的支持，如家庭、朋友和教会。
- 避免看到灾难的图片。
- 每次只做一件事情。
- 在需要时请求帮助。

如果您认为对方需要立即获得帮助或关注，请即联系专业人士或家庭成员。



结论

灾难可能带来复杂的感受和情绪。如果朋友或同事受到直接影响，您可以倾听他们的恐惧和焦虑，并在看起来似乎很可怕的日常事务上帮助他们，以向他们提供支持。虽然每个人都以不同的方式应对损失和悲伤，但是请留意观察某些人可能有需要更多援助的迹象。



按需提供重要支持

敬请访问optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



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