

危急情況援助



向歷經災難的朋友和 同事伸出援手

如果您擔心至親或同事受天災或意外影響，
您可以做一些事來幫助他們渡過難關。



朋友和同事經歷災難

您認識的人遭遇到天災或不幸事件，例如水災、地震、颶風或火災時，可能會不知所措或接下來會發生什麼。請閱讀以下由精神健康服務中心提供的災難應對準則：

- 凡是經歷過災難的人都會受到某種程度的影響。
- 感覺到焦慮是很正常的事。
- 極度悲傷、痛苦和憤怒，是遭遇不幸事件的正常反應。
- 承認這些感覺反而會讓人有恢復的力量。
- 專注於體力和能力有助於療癒復原。
- 接受社區計劃和來自各方的協助會有所幫助。
- 每個人都有不同的需求和不一樣的應對方式。



與朋友和同事交談

除了給朋友和同事提供暫時棲身之處和實際幫助外，聆聽和支持也很重要。分享感覺和鼓勵討論就是在幫助朋友瞭解自己的感受、學習自我表達並找到應對方式。

因為這個時候可能很難思考到所有該做的事，所以請經常關心朋友或同事的近況並主動提供協助。舉出具體的例子以說明您能做的事項。以下只是幾個例子：

- 固定在某一天提供餐食。
- 補充遺失或毀損物品。
- 打掃屋子。
- 幫忙填寫保險申請書或打電話。
- 寄放寵物，直到房子整理好或有比較穩定的環境為止。
- 幫忙照顧小孩一個下午。

應對嚴重壓力的人真的比較需要其他人主動提供協助。同事返回工作崗位時，您可以找主管談談怎麼幫忙調整工作量，讓同事能更容易上軌道。您的同事可能需要一點時間才能恢復正常作息，尤其是還在處理搬家或保險理賠這類複雜事情時。

與主管談談，看您工作的地方有哪些其他方式可以提供支持和協助。您可以主動表示休息時間可幫忙打電話或填寫表格。



何時要求助

有時災難創傷可能不是一個人單獨可以應付的。根據精神健康服務中心的資訊，下列行為充分顯示出個人需要額外協助來應對災後重建。

- 溝通想法時有困難
- 睡眠障礙
- 無法保持平衡
- 很容易感到挫折
- 藥物/酒精使用增加
- 注意力短暫
- 工作表現不佳
- 頭痛/胃部問題
- 視野狹窄/聽不清楚
- 感冒或類流感症狀
- 茫然或困惑
- 無法集中注意力
- 不願意離開家裡
- 沮喪、悲傷
- 感到絕望
- 情緒起伏不定
- 動不動就哭
- 過度罪惡感和自我懷疑
- 害怕人群、陌生人或單獨一人

與出現嚴重壓力跡象的朋友談話時，不妨利用以下來自美國職業與環境醫學會的建議開始討論話題：

- 要求與朋友私下談談。
- 問「您是不是有困難？要不要談談？」

鼓勵朋友用健康的方式面對壓力。與朋友分享這些由精神健康服務中心提供的減壓建議。建議您的朋友：

- 即使可能不容易，還是要請朋友談談自己的感覺，例如憤怒和哀傷。
- 不要對不是自己所能控制的事件感到自責。
- 平常生活要多活動並做必要調整，促進身心健康。
- 作息要儘量保持正常。
- 花些時間陪陪家人和朋友。
- 參加紀念活動、儀式，用象徵符號來表達感覺。
- 運用既有的家庭、朋友和教會支持團體。
- 儘量不要看到災難畫面。
- 一次只做一件事。
- 有需要時就求助。

如果您認為朋友需要立即的幫助或注意，您必須馬上聯絡專業人員或家人。



結論

經歷災難會讓人身心俱疲。如果朋友或同事受到災難直接影響，您支持的方式包括傾聽他們的恐懼和焦慮，幫助處理可能令他們心力交瘁的日常工作。儘管每個人面對失落和不幸事件的方式都不一樣，但要留意是否有跡象顯示您的朋友或同事需要更多協助。



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。

Optum

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