

Sostegno **essenziale**



Come aiutare te e gli altri dopo un disastro

Quando si è vittima di un disastro naturale o di una tragedia, potrebbe essere molto difficile sapere cosa fare o aspettarsi. Che tu sia stato coinvolto o solo testimone dell'evento, è quasi impossibile rimanere indifferente a questo tipo di esperienze.



Come auto-aiutarti

Quando si è vittima di un disastro naturale o di una tragedia, potrebbe essere molto difficile sapere cosa fare o aspettarsi. Che tu sia stato coinvolto o solo testimone dell'evento, è quasi impossibile rimanere indifferente a questo tipo di esperienze.

Il recupero dopo un'esperienza traumatica come un disastro naturale è spesso un processo graduale e continuo. Potrebbe volerci più tempo di quanto speravi o ti aspettavi, ma ci sono alcuni suggerimenti e procedure che possono fare la differenza nel tuo percorso di recupero.

- Se innescano in te emozioni negative, evita i notiziari o i commenti all'evento sui social media.
- Accetta il fatto che le tue sensazioni ed emozioni sono una parte necessaria del processo di guarigione.
- Non giudicarti per le tue reazioni.
- Non avere fretta. Lascia che il processo di guarigione faccia il suo corso.
- Evita le situazioni stressanti.
- Quando te la senti, fai dei piccoli passi ma positivi per tornare alla routine quotidiana.
- Se pensi che possa esserti di aiuto, mettiti in contatto con altri che hanno vissuto la tua stessa esperienza.
- Evita l'uso eccessivo di droghe e alcol.
- Pensa soprattutto a prenderti cura di te. Cerca di riposare a sufficienza, svolgere un'adeguata attività fisica e nutrirti correttamente.



Accetta il fatto che le tue sensazioni ed emozioni sono una parte necessaria del processo di guarigione.



È possibile che tu voglia intraprendere il percorso di recupero in autonomia per dimostrare di essere forte. Ma chiedere aiuto a chi ti è più vicino può essere invece un segno di forza. Fai riferimento alle persone di cui ti fidi. Parla con loro delle tue emozioni. Potresti anche trovare conforto in un gruppo di sostegno organizzato.

Nelle prime due settimane dopo l'evento, potresti notare una serie di reazioni o sintomi fisici ed emotivi correlati al trauma. Questi sintomi possono includere: difficoltà respiratorie, variazione dell'appetito, discontinuità del ritmo del sonno, mancanza di concentrazione, rabbia, paura, senso di colpa, intorpidimento emotivo e sensazione di isolamento e abbandono.

Questi sintomi non sono aspetti da nascondere o ignorare. Sono reazioni normali a eventi anomali.

Con il passare del tempo i sintomi spesso si riducono. Ma se ti sembra di non fare progressi, se ritieni che i sintomi stiano interferendo con la tua capacità di gestire la vita quotidiana o ti ritrovi a consumare eccessivamente droghe o alcol, potresti soffrire di lutto complicato o traumatico oppure di disturbo da stress post-traumatico (PTSD). In questi casi, chiedere aiuto a uno specialista in salute mentale è una strategia consigliabile.



Come aiutare gli altri

Subito dopo un disastro può essere messo a disposizione un pronto soccorso psicologico come metodo per fornire sostegno e assistenza a chi è stato coinvolto o ha assistito all'evento.

Dato che i sopravvissuti ai disastri spesso hanno una vasta gamma di reazioni fisiche, psicologiche, comportamentali e spirituali, il pronto soccorso psicologico è pensato per ridurre lo stress iniziale e quindi aiutare a sviluppare la capacità di affrontare la situazione.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC