

Sokongan **Kritikal**



Membantu Diri Sendiri dan Orang Lain Selepas Bencana

Apabila anda telah terjejas oleh bencana alam atau tragedi, mungkin sangat sukar untuk mengetahui perkara yang perlu dilakukan atau perkara yang boleh dijangkakan. Sama ada anda terlibat secara aktif dalam peristiwa itu atau walaupun anda hanya menyaksikannya, hampir mustahil tidak terkesan oleh pengalaman itu.



Membantu Diri Sendiri

Apabila anda telah terjejas oleh bencana alam atau tragedi, mungkin sangat sukar untuk mengetahui perkara yang perlu dilakukan atau perkara yang boleh dijangkakan. Sama ada anda terlibat secara aktif dalam peristiwa itu atau walaupun anda hanya menyaksikannya, hampir mustahil tidak terkesan oleh pengalaman itu.

Pulih daripada pengalaman trauma seperti bencana selalunya boleh menjadi proses yang beransur-ansur dan berterusan. Masa lebih lama mungkin diambil daripada yang anda harapkan atau jangkakan, tetapi terdapat petua dan prosedur tertentu yang boleh memberikan perbezaan dalam perjalanan pemulihan anda.

- Elakkan liputan berita atau ulasan media sosial tentang peristiwa itu jika mencetuskan emosi negatif.
- Terima bahawa perasaan dan emosi anda merupakan bahagian penting dalam proses penyembuhan.
- Jangan menilai diri terhadap reaksi anda.
- Jangan tergesa-gesa. Biarkan proses penyembuhan berjalan dengan lancar.
- Elakkan situasi yang memberikan tekanan.
- Ambil langkah kecil tetapi positif untuk kembali kepada rutin biasa apabila anda rasa sudah bersedia.
- Berhubung dengan orang lain yang berkongsi pengalaman anda jika ini dapat membantu.
- Elakkan penggunaan dadah dan alkohol secara berlebihan.
- Fokus pada penjagaan diri. Cuba dapatkan sejumlah rehat, senaman dan pemakanan yang mencukupi.



Terima bahawa perasaan dan emosi anda merupakan bahagian penting dalam proses penyembuhan.



Mungkin ada keinginan untuk mengambil perjalanan pemulihan bersendirian bagi membuktikan bahawa anda cukup kuat untuk melakukan bebuat demikian. Namun, mendapatkan bantuan daripada orang terdekat dengan anda boleh menjadi tanda kekuatan sendiri. Bergantung kepada orang yang anda percayai. Kongsi perasaan anda dengan mereka. Anda juga mungkin menemukan keselesaan dalam kumpulan sokongan yang teratur.

Dalam minggu pertama atau kedua selepas peristiwa itu, anda mungkin mengalami pelbagai respons atau gejala fizikal dan emosi yang berkaitan dengan trauma. Gejala ini mungkin termasuk kesukaran bernafas, perubahan selera makan, tidur terganggu, kurang fokus, kemarahan, ketakutan, rasa bersalah, kaku emosi serta perasaan terasing dan ditinggalkan.

Gejala ini bukanlah perkara yang perlu disembunyikan atau diabaikan. Ini merupakan respons normal terhadap kejadian yang tidak normal.

Gejala sering berkurangan seiring masa berlalu. Namun, jika anda rasa tiada kemajuan dibuat, jika anda merasai gejala anda mengganggu keupayaan anda untuk menguruskan kehidupan seharian anda, atau anda mendapati diri mengambil dadah atau alkohol berlebihan, anda mungkin mengalami Kesedihan Rumit/Trauma atau Gangguan Tekanan Pascatrauma (PTSD). Dalam keadaan ini, anda dinasihatkan untuk mendapatkan bantuan daripada profesional kesihatan mental.



Membantu Orang Lain

Sejurus selepas bencana, Pertolongan Cemas Psikologi (PFA) ialah cara anda boleh memberikan sokongan dan bantuan kepada mereka yang terlibat atau menyaksikan peristiwa tersebut.

Memandangkan mangsa yang terselamat daripada bencana sering mengalami pelbagai tindak balas fizikal, psikologi, tingkah laku dan rohani, Pertolongan Cemas Psikologi direka untuk mengurangkan tekanan awal, kemudian membina kemahiran menghadapi bencana yang berkesan.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC