



Å hjelpe seg selv og andre etter en katastrofe

Når du har blitt rammet av en naturkatastrofe eller tragedie, kan det være vanskelig å vite hva du skal gjøre eller hva du kan forvente. Enten du var aktivt involvert i hendelsen eller bare var vitne til den, er det nesten umulig å ikke bli berørt av opplevelsen.



Hjelpe deg selv

Når du har blitt rammet av en naturkatastrofe eller tragedie, kan det være vanskelig å vite hva du skal gjøre eller hva du kan forvente. Enten du var aktivt involvert i hendelsen eller bare var vitne til den, er det nesten umulig å ikke bli berørt av opplevelsen.

Å komme seg etter en traumatisk opplevelse som en katastrofe kan ofte være en gradvis og vedvarende prosess. Det kan ta lengre tid enn du hadde håpet eller forventet, men det finnes noen tips og prosedyrer som kan gjøre en forskjell i restitusjonsreisen din.

- Hvis det vekker negative følelser, unngå nyhetsrapporter eller kommentarer i sosiale medier om hendelsen.
- Godta at dine følelser er en nødvendig del av helbredelsesprosessen.
- Ikke døm deg selv for reaksjonene dine.
- Ikke ha det for travelt. La helbredelsesprosessen gå sin gang.
- Unngå stressende situasjoner.
- Når du føler at du kan håndtere det, ta små, men positive skritt tilbake til din vanlige rutine.
- Hvis du føler at det kan hjelpe deg, kan du få kontakt med andre som har samme erfaring som deg.
- Unngå overdreven bruk av narkotika og alkohol.
- Fokus på selvpleie. Prøv å få nok hvile, mosjon og ernæring.



Godta at dine følelser er en nødvendig del av helbredelsesprosessen.



Det kan være et ønske om å gå gjennom restitusjonsreisen alene for å bevise at du er sterk nok til å klare det. Men å søke hjelp fra de nærmeste kan være et tegn på styrke. Stol på folk du stoler på. Del følelsene dine med dem. Du kan til og med finne trøst i en organisert støttegruppe.

I løpet av den første uken eller to etter hendelsen kan du oppleve en rekke fysiske og følelsesmessige reaksjoner eller symptomer relatert til traumat. Disse symptomene kan inkludere pustevansker, endringer i appetitt, forstyrret søvn, mangel på fokus, sinne, frykt, skyldfølelse, følelsesmessig nummenhet og følelser av isolasjon og forlatthet.

Disse symptomene er ikke noe å skjule eller ignorere. De er normale reaksjoner på unormale hendelser.

Over tid reduseres ofte symptomene. Men hvis du føler at du ikke gjør noen fremgang, hvis du føler at symptomene dine forstyrrer din evne til å håndtere hverdagen din, eller hvis du finner deg selv overdrive med narkotika eller alkohol, kan du lide av kompliserte/traumatiske sorg eller posttraumatisk stresslidelse (PTSD). I disse tilfellene er det lurt å søke hjelp fra en psykolog.



Hjelpe andre

I umiddelbar etterkant av en katastrofe er psykologisk førstehjelp (PFA) et middel for å gi støtte og hjelp til de som var involvert i eller var vitne til hendelsen.

Gitt at de som overlever katastrofer ofte opplever et bredt spekter av fysiske, psykologiske, atferdsmessige og åndelige reaksjoner, er psykologisk førstehjelp utviklet for å redusere det første stresset og deretter bidra til å utvikle effektive mestringsevner.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC