



Uzelf en anderen helpen na een ramp

Wanneer u getroffen bent door een natuurramp of -tragedie, kan het heel moeilijk zijn om te weten wat u moet doen of wat u kunt verwachten. Of u nu actief betrokken was bij de gebeurtenis of er zelfs als u er eenvoudigweg getuige van was, het is bijna onmogelijk om niet door de ervaring te zijn geraakt.



Uzelf helpen

Wanneer u getroffen bent door een natuurramp of -tragedie, kan het heel moeilijk zijn om te weten wat u moet doen of wat u kunt verwachten. Of u nu actief betrokken was bij de gebeurtenis of er zelfs als u er eenvoudigweg getuige van was, het is bijna onmogelijk om niet door de ervaring te zijn geraakt.

Herstel van een traumatische ervaring zoals een ramp kan vaak een geleidelijk en voortgaand proces zijn. Het kan langer duren dan u had gehoopt of verwacht, maar er zijn bepaalde tips en methodes die een verschil kunnen maken in uw hersteltraject.

- Als het negatieve emoties oproept, vermijd dan berichtgeving of commentaar op sociale media over de gebeurtenis.
- Accepteer dat uw gevoelens en emoties een noodzakelijk onderdeel zijn van het genezingsproces.
- Beoordeel uzelf niet op uw reacties.
- Heb geen haast. Laat het genezingsproces zijn gang gaan.
- Vermijd situaties die stress opleveren
- Voelt u dat u er klaar voor bent, ga dan met kleine maar positieve stappen terug in uw vertrouwde routine.
- Denkt u dat het zal helpen, maak dan contact met anderen die hetzelfde hebben meegemaakt.
- Vermijd overmatig gebruik van drugs en alcohol.
- Focus op zelfzorg. Probeer voldoende rust, lichaamsbeweging en voeding te krijgen.



Accepteer dat uw gevoelens en emoties een noodzakelijk onderdeel zijn van het genezingsproces.



Er kan een verlangen zijn om het hersteltraject alleen door te maken om te bewijzen dat u sterk genoeg bent om dit te doen. Maar hulp zoeken bij degenen die het dichtst bij u staan kan op zich een teken van kracht zijn. Steun op mensen die u vertrouwt. Deel uw gevoelens met hen. Misschien vindt u zelfs troost in een georganiseerde steungroep.

In de eerste twee weken na de gebeurtenis kunt u allerlei fysieke en emotionele reacties of symptomen ervaren die verband houden met trauma. Deze symptomen kunnen zijn: moeite met ademen, verandering in eetlust, verstoorde slaap, gebrek aan focus, boosheid, angst, schuldgevoel, emotionele gevoelloosheid en gevoelens van isolatie en verlatenheid.

Deze symptomen zijn geen dingen die verborgen of genegeerd moeten worden. Het zijn normale reacties op abnormale gebeurtenissen.

Naarmate de tijd verstrijkt, nemen de symptomen vaak af. Maar als u het gevoel heeft dat u geen vooruitgang boekt, dat uw symptomen u belemmeren in uw vermogen om uw dagelijkse leven te leiden, of als u merkt dat u zich te veel overgeeft aan drugs of alcohol, kan het zijn dat u lijdt aan gecompliceerde/traumatische rouw of een posttraumatische stress-stoornis (PTSS). In deze gevallen is het raadzaam om hulp te zoeken bij een professional in de geestelijke gezondheidszorg.



Anderen helpen

In de onmiddellijke nasleep van een ramp is psychologische eerste hulp (PFA) een manier waarop u steun en hulp kunt bieden aan degenen die betrokken waren bij of getuige waren van de gebeurtenis.

Gezien het feit dat overlevenden van rampen vaak een allerlei fysieke, psychologische, gedrags- en spirituele reacties ervaren, is psychologische eerste hulp ontworpen om de aanvankelijke stress te verminderen en vervolgens te helpen bij het ontwikkelen van effectieve vaardigheden om ermee om te gaan.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC