

# Wsparcie **w kryzysie**



## **Pomaganie sobie i innym po katastrofie**

Po doświadczeniu klęski żywiołowej lub przeżyciu tragedii wyznaczenie sobie dalszych działań i celów może być bardzo trudne. Niezależnie od tego, czy ktoś aktywnie brał udział w wydarzeniu, czy po prostu był jego świadkiem, brak jakiegokolwiek wpływu takiego doświadczenia na tę osobę jest prawie niemożliwy.



## Samopomoc

Po doświadczeniu klęski żywiołowej lub przeżyciu tragedii wyznaczenie sobie dalszych działań i celów może być bardzo trudne. Niezależnie od tego, czy ktoś aktywnie brał udział w wydarzeniu, czy po prostu był jego świadkiem, brak jakiegokolwiek wpływu takiego doświadczenia na tę osobę jest prawie niemożliwy.

Powrót do zdrowia po traumatycznym doświadczeniu, takim jak katastrofa naturalna, często bywa stopniowym i nieustannym procesem. Może to potrwać dłużej niż zakładasz lub skrycie oczekujesz, ale istnieją pewne wskazówki i procedury, które mogą ułatwić Ci powrót do zdrowia i równowagi psychicznej.

- Unikaj relacji z wydarzenia podawanych w wiadomościach lub w mediach społecznościowych, jeśli wywołuje to negatywne emocje.
- Zaakceptuj fakt, że Twoje uczucia i emocje są niezbędną częścią procesu uzdrawiania.
- Nie osądzaj się za swoje reakcje.
- Niczego nie przyspieszaj. Pozwól, aby proces biegł swoim torem i swoim tempem.
- Unikaj stresujących sytuacji.
- Podejmuj drobne, ale pozytywne kroki powrotu do znanej rutyny, jeśli poczujesz, że już możesz to zrobić.
- Skontaktuj się z innymi osobami, które dzielą z Tobą doświadczenie, jeśli uważasz, że Ci to pomoże.
- Unikaj narkotyków i alkoholu.
- Skoncentruj się na dbaniu o siebie. Spróbuj zapewnić sobie odpowiednią ilość odpoczynku i aktywności fizycznej oraz dobrze się odżywiaj.



**Zaakceptuj fakt,  
że Twoje uczucia  
i emocje są niezbędną  
częścią procesu  
uzdrawiania.**



Może pojawić się chęć przeżycia wszystkiego w samotności, aby udowodnić, że drzemią w Tobie wystarczające pokłady siły. Szukanie pomocy u najbliższych również może być oznaką siły. Polegaj na ludziach, którym ufasz. Podziel się z nimi swoimi uczuciami. Pocieszenie możesz nawet znaleźć w zorganizowanej grupie wsparcia.

W pierwszym tygodniu lub dwóch po zdarzeniu możesz doświadczyć szeregu fizycznych i emocjonalnych reakcji lub objawów związanych z traumą. Objawy te mogą obejmować trudności w oddychaniu, zmiany apetytu, zaburzenia snu, brak koncentracji, złość, strach, poczucie winy, odrętwienie emocjonalne oraz poczucie izolacji i porzucenia.

Objawy te nie są czymś, co należy ukrywać lub ignorować — to normalne reakcje na nienormalne zdarzenia.

W miarę upływu czasu często ustępują samoistnie. Jeśli jednak odczujesz brak postępów oraz zauważysz, że objawy przeszkadzają Ci w kierowaniu codziennym życiem lub sięgasz po narkotyki lub większą ilość alkoholu, możesz cierpieć z powodu złożonego/traumatycznego żalu lub mieć zespół stresu pourazowego (PTSD). W takich przypadkach zwrócenie się o pomoc do specjalisty zdrowia psychicznego jest wskazanym sposobem postępowania.



## Pomaganie innym

Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA) to sposób na to, aby bezpośrednio po zdarzeniu zapewnić wsparcie i pomoc osobom, które brały udział w zdarzeniu lub były jego świadkami.

Ponieważ osoby ocalałe z katastrofy często doświadczają całej gamy reakcji fizycznych, psychologicznych, behawioralnych i duchowych, pierwsza pomoc psychologiczna ma na celu zmniejszenie początkowego stresu, a następnie pomoc w rozwinięciu skutecznych umiejętności radzenia sobie.



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

## Optum

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.