

Поддержка **в критических ситуациях**



Как помочь себе и другим после бедствия

Если вы стали жертвой стихийного бедствия или трагедии, вам может быть непросто понять, что нужно делать и чего ожидать в таком случае. Независимо от того, были ли вы активным участником происходящего или просто стали свидетелем, остаться равнодушным почти невозможно.



Как помочь себе

Если вы стали жертвой стихийного бедствия или трагедии, вам может быть непросто понять, что нужно делать и чего ожидать в таком случае. Независимо от того, были ли вы активным участником происходящего или просто стали свидетелем, остаться равнодушным почти невозможно.

Восстановление после травматического опыта, такого как стихийное бедствие, — это, как правило, постепенный непрерывный процесс. Это может занять больше времени, чем вы надеялись или ожидали, но некоторые советы и техники могут помочь вам на вашем пути к выздоровлению.

- Если это вызывает негативные эмоции, избегайте освещения события в новостях или социальных сетях.
- Признайте, что ваши чувства и эмоции являются неотъемлемой частью процесса исцеления.
- Не осуждайте себя за свою реакцию.
- Не торопитесь. Пусть процесс выздоровления идет своим чередом.
- Избегайте стрессовых ситуаций.
- Когда вы почувствуете, что готовы, начните возвращаться к привычной рутине небольшими, но позитивными шагами.
- При желании свяжитесь с другими людьми, пережившими похожий опыт.
- Не злоупотребляйте наркотиками и алкоголем.
- Сосредоточьтесь на заботе о себе. Старайтесь достаточно отдыхать, заниматься спортом, хорошо питаться.



**Признайте, что ваши
чувства и эмоции
являются
неотъемлемой частью
процесса исцеления.**



У вас может возникнуть желание пройти путь восстановления в одиночку, чтобы доказать, что вы достаточно сильны. Однако обращение за помощью к близким людям — это тоже, своего рода, признак силы. Опирайтесь на людей, которым вы доверяете. Поделитесь с ними своими чувствами. Вы даже можете найти утешение в организованной группе поддержки.

В течение первых одной-двух недель после события вы можете испытать ряд физических и эмоциональных реакций или симптомов, связанных с травмой. Эти симптомы могут включать затрудненное дыхание, изменение аппетита, нарушение сна, проблемы с концентрацией внимания, гнев, страх, чувство вины, эмоциональную отстраненность и чувство изоляции и покинутости.

Эти симптомы нельзя скрывать или игнорировать. Это нормальные реакции на ненормальные события.

Со временем симптомы, как правило, уходят. Если вы чувствуете, что не добиваетесь прогресса, если вы чувствуете, что ваши симптомы мешают вашей способности управлять своей повседневной жизнью, или вы обнаруживаете, что начали злоупотреблять наркотиками или алкоголем, это может означать, что вы страдаете от осложненного/травматического горя или посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). В этих случаях рекомендуется обратиться за помощью к специалисту в области психического здоровья.



Как помочь другим

Сразу же после стихийного бедствия первая психологическая помощь (Psychological First Aid, PFA) — это лучший способ оказать поддержку и помощь тем, кто был вовлечен в произошедшее или стал его свидетелем.

Поскольку выжившие после стихийного бедствия часто испытывают широкий спектр физических, психологических, поведенческих и душевных реакций, первая психологическая помощь направлена на то, чтобы снизить первоначальный стресс, а затем помочь развить эффективные навыки его преодоления.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС