



Hjälp dig själv och andra efter katastrof

När du har drabbats av en naturkatastrof eller tragedi kan det vara mycket svårt att veta vad du ska göra eller vad du kan förvänta dig. Oavsett om du var aktivt involverad i händelsen eller ens om du bara bevittnade det, är det nästan omöjligt att lämnas oberörd av upplevelsen.

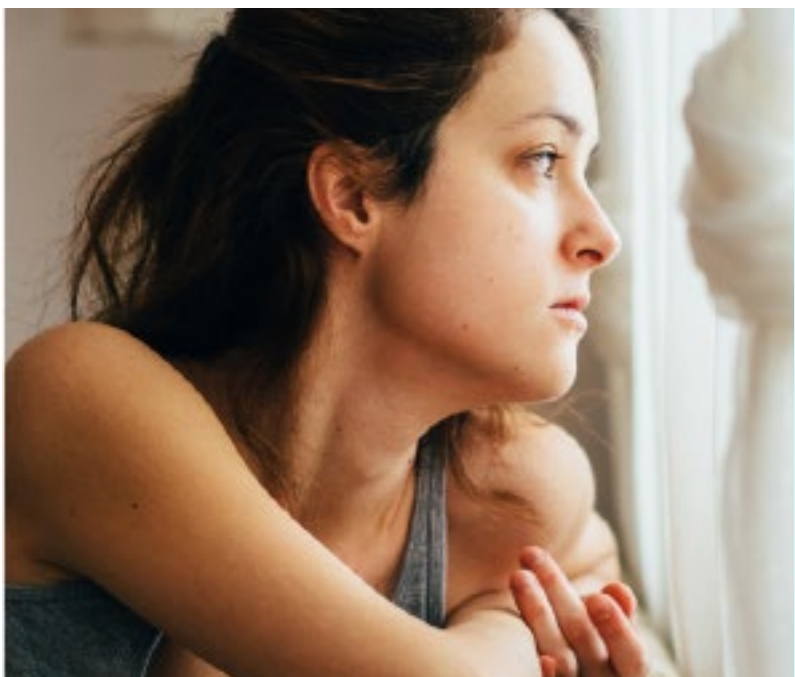


Hjälpa dig själv

När du har drabbats av en naturkatastrof eller tragedi kan det vara mycket svårt att veta vad du ska göra eller vad du kan förvänta dig. Oavsett om du var aktivt involverad i händelsen eller ens om du bara bevittnade det, är det nästan omöjligt att lämnas oberörd av upplevelsen.

Att återhämta sig från en traumatisk upplevelse som en katastrof kan ofta vara en gradvis och pågående process. Det kan ta längre tid än du hade hoppats eller förväntat dig, men det finns vissa tips och procedurer som kan göra skillnad på din återhämtningsresa.

- Om det utlöser negativa känslor, undvik nyhetsbevakning eller kommentarer av händelsen på sociala medier.
- Acceptera att dina upplevelser och känslor är en nödvändig del av läkningsprocessen.
- Döm inte dig själv för dina reaktioner.
- Ha inte bråttom. Låt läkningsprocessen gå sin gång.
- Undvik stressiga situationer.
- När du känner att du klarar det, ta små men positiva steg tillbaka till din bekanta rutin.
- Om du känner att det kommer att hjälpa, ta kontakt med andra som delat din erfarenhet.
- Undvik överdriven användning av droger och alkohol.
- Fokusera på egenvård. Försök att få tillräckliga mängder vila, motion och näring.



Acceptera att dina upplevelser och känslor är en nödvändig del av läkningsprocessen.



Det kan finnas en önskan att göra återhämtningsresan ensam för att bevisa att du är stark nog att göra det. Men att söka hjälp från de närmaste kan vara ett eget tecken på styrka. Luta dig mot människor du litar på. Dela dina känslor med dem. Du kan till och med finna tröst i en organiserad stödgrupp.

Under den första eller två veckorna efter händelsen kan du uppleva en rad fysiska och känslomässiga reaktioner eller symptom relaterade till trauma. Dessa symptom kan inkludera andningssvårigheter, aptitförändringar, sömnrubbningar, bristande fokus, ilska, rädsla, skuld, känslomässig domningar och känslor av isolering och övergivenhet.

Dessa symptom är inte saker som ska döljas eller ignoreras. De är normala svar på onormala händelser.

Allt eftersom tiden går minskar ofta symptomen. Men om du känner att du inte gör framsteg, om du känner att dina symptom stör din förmåga att hantera ditt dagliga liv, eller om du känner att du överdriver med droger eller alkohol, kan du lida av komplicerad/traumatisk sorg eller posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). I dessa fall är det lämpligt att söka hjälp hos en psykolog.



Hjälpa andra

I de omedelbara efterdyningarna av en katastrof är Psychological First Aid (PFA) ett sätt du kan ge stöd och hjälp till dem som var inblandade i eller bevittnade händelsen.

Med tanke på att katastroföverlevande ofta upplever ett brett utbud av fysiska, psykologiska, beteendemässiga och andliga reaktioner, är psykologisk första hjälpen utformad för att minska den initiala stressen och sedan hjälpa till att utveckla en effektiv hanteringsförmåga.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC