

## 重要支持



## 帮助经历灾难的自己和他人

在经历自然灾害或惨剧的情况下，要知道该做些什么、抱有怎样的预期往往很困难。对于此类事件，无论您是身陷其中还是单纯的目击者，几乎不可能不受到影响。



## 帮助自己

在经历自然灾害或惨剧的情况下，要知道该做些什么、抱有怎样的预期往往很困难。对于此类事件，无论您是身陷其中还是单纯的目击者，几乎不可能不受到影响。

从灾难等创伤经历回归到正常生活通常是一个循序渐进的过程。恢复时间之长可能超出您的期望或预期，但一些技巧和方法可以帮助您更顺利地度过恢复期。

- 如果事件新闻报道或社交媒体评论让您产生负面情绪，请不要关注这些信息。
- 接纳自己的感受和情绪是治愈过程中必不可少的一部分。
- 不要因为自己的反应而自责。
- 不要操之过急。顺其自然地治愈自己。
- 避免让您感到有压力的情况。
- 当您觉得自己已经调整好状态时，就可以慢慢地采取积极的做法回归自己熟悉的日常生活。
- 如果您觉得会对自己有所帮助，可以与您有同样经历的人联系。
- 不要滥用药物和酗酒。
- 专注于自我关爱。尽量保证足够的休息、锻炼和营养。



接纳自己的感受和情绪是治愈过程中必不可少的一部分。



您可能会想要独自完成恢复过程，证明自己足够强大。但向自己最亲近的人寻求帮助，这本身就是一种强大的表现。依靠您信任的人。与他们分享您的感受。您还可以在有组织的支持小组中找到安慰。

在事件过后一两周，您可能会出现一系列与创伤相关的生理和情绪反应或症状。这些症状可能包括呼吸困难、食欲改变、睡眠中断、注意力不集中、愤怒、恐惧、内疚、情绪麻木、有孤立和被遗弃的感觉。

不要隐瞒或忽视这些症状，因为它们是对异常事件的正常反应。

通常，这些症状会随着时间的流逝而消退。但如果您觉得自己没有好转，觉得自己的症状已对自己管理日常生活的能力造成干扰，或者您发现自己过度依赖药物或酒精，则您可能出现了复杂/创伤性哀伤或创伤后应激障碍（PTSD）。在这些情况下，向心理健康专家寻求帮助是明智的做法。



## 帮助他人

在灾难发生后的第一时间，您可以采用心理急救（PFA）这种方式向涉事者或事件目击者提供支持和援助。

鉴于灾难幸存者通常会出现多方面的生理、心理、行为和精神反应，心理急救旨在减轻他们的初始应激反应，然后帮助他们培养有效的应对技能。



## 按需提供重要支持

敬请访问[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC