

危急情況援助



災後的自助和助人

當您遭受到天災或不幸事件時，您可能很難知道該做什麼或會發生什麼。無論您涉身其中，還是只是目睹事件，您幾乎不可能不被這種經歷所觸動。



幫助自己

當您遭受到天災或不幸事件時，您可能很難知道該做什麼或會發生什麼。無論您涉身其中，還是只是目睹事件，您幾乎不可能不被這種經歷所觸動。

從災難等創傷性經歷中恢復通常是一個漸進和持續的過程。這可能需要比您希望或預期的時間要更長，但有一些技巧和程序可以有效協助您的復原過程。

- 如果新聞報導或社交媒體對於事件的評論會引發負面情緒，請避免這些資訊。
- 接受您的感受和情緒是療癒過程不可或缺的部分。
- 不要根據自己的反應來評斷自己。
- 不要著急。讓療癒過程順其自然進展。
- 避開壓力大的狀況。
- 當您覺得自己能應付時，可採取小而積極的步驟回到您熟悉的日常生活中。
- 如果您覺得與他人分享您的經歷會有所幫助，請與他人聯絡。
- 避免過度使用藥物和酒精。
- 專注於自我照護。盡量攝取足夠的營養、做運動和休息。



接受您的感受和情緒是療癒過程不可或缺的部分。



您可能希望獨自進行恢復的過程，以證明您有足夠的力量這樣做。但是向最親近的人尋求幫助本身就是力量的表現。依靠您信任的人。與他們分享您的感受。您甚至可以在有組織的支持團體中找到慰藉。

在事件發生後的第一週或兩週內，您可能會經歷各種與創傷相關的身體和情緒反應或症狀。這些症狀可能包括呼吸困難、食慾改變、睡眠障礙、注意力不集中、憤怒、恐懼、內疚、情緒麻木以及孤立和被遺棄的感覺。

這些症狀不是應該要被隱藏或忽略的事情，而是對異常事件的正常反應。

長久之後，這些症狀通常會減輕。但是，如果您覺得自己沒有任何進展，如果您覺得自己的症狀干擾到您管理日常生活的能力，或者您發現自己過度沉迷於藥物或酒精，則您可能患了複雜性/創傷性悲傷或創傷後壓力症候群(PTSD)。在這些情況下，向心理健康專家尋求幫助不失為明智的做法。



幫助他人

在災難發生後，心理急救 (PFA) 是您向涉身其中或目睹事件的人提供支持和幫助的一種方式。

鑑於災難倖存者經常會經歷各種身體、心理、行為和精神反應，心理急救可減輕最初的壓力，然後可幫助培養有效的應對技巧。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。

Optum

急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC