

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會有變更。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