

Wsparcie **w kryzysie**



Zrozumieć i leczyć traumę



Kłęski żywiołowe, niestabilność polityczna, strzelaniny policyjne, pandemia... Na świecie wiele się dzieje, a tego typu wydarzenia mogą prowadzić do traumy. Bez względu na to, czy stresujące wydarzenie miało na Ciebie bezpośredni wpływ, było przez Ciebie obserwowane z dystansu czy też wpływało na bliską Ci osobę, może ono „zburzyć Twoje poczucie bezpieczeństwa, sprawiając, że poczujesz bezradność w niebezpiecznym świecie”¹. Możesz odczuwać lęk lub mieć poczucie zagrożenia². Albo możesz czuć odrętwienie, izolację i niezdolność do zaufania innym¹. Lepsze zrozumienie tego, czym jest trauma i jak zmniejszyć jej wpływ na życie może pomóc Ci ją pokonać.



Czym jest trauma?

Trauma to reakcja na stresujące wydarzenie. Może to być coś, co przydarzyło się tylko Tobie, może to być doświadczenie dotyczące całej Twojej społeczności. Może to być nawet spowodowane sytuacją globalną, taką jak pandemia³.



Objawy traumy?

Niektórzy mogą doświadczyć natychmiastowej reakcji na traumatyczne wydarzenie. Inni mogą zareagować później⁴. Niestety osoby reagujące z opóźnieniem mogą zostać uznane za zimne lub obojętne.

Objawy mogą obejmować:²

- uczucia strachu, smutku i depresji;
- nudności lub zawroty głowy;
- zakłócenia apetytu lub snu;
- wycofanie się z życia codziennego.

Objawy te mogą się nasilać, gdy coś przypomina ci o zdarzeniu. Na przykład: fajerwerki lub odgłos włączania silnika samochodu mogą być bodźcami wyzwalającymi dla osób, które doświadczyły wojny. Zwykły zapach lub smak może przypomnieć Ci moment, w którym po raz pierwszy dotarła do Ciebie informacja o czymś traumatycznym. Może to też przywołać w pamięci moment samego doświadczenia. Objawy mogą również pojawić się w rocznicę takiego wydarzenia.



Wskazówki dotyczące radzenia sobie z traumą

Jeśli doświadczasz traumy, pamiętaj: Twoje uczucia są ważne. Nawet nie będąc osobą bezpośrednio zaangażowaną w zdarzenie, możesz silnie zareagować¹. Ponadto Twoje reakcje mogą być inne niż u pozostałych. A może nawet znasz osoby, na których to pozornie w ogóle nie wpłynęło. Masz prawo do takich uczuć. Jest kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby w tym czasie zadbać o siebie.

Nie izoluj się. Wprawdzie możesz teraz nie mieć ochoty na przebywanie w towarzystwie innych, ale izolacja nie jest zdrowym sposobem radzenia sobie ze stresem i może go przedłużyć⁵. Poproś przyjaciół i rodzinę o wsparcie. Wsparciem może być rozmowa lub przejęcie niektórych codziennych czynności będących źródłem stresu, takich jak rutynowe zadania lub obowiązki związane z prowadzeniem domu⁵. Ale bądź też osobą szczerą: jeśli nie chcesz o czymś rozmawiać, to tego nie rób. Czasami niektórzy przyjaciele i członkowie rodziny, nawet jeśli mają dobre intencje, mogą powiedzieć coś, co sprawi, że poczujesz się gorzej. A czasami po prostu chcesz robić „normalne” rzeczy i udzielać się towarzystwo bez dyskusowania o poważnych tematach¹.

Poszukaj wsparcia w grupach spotykających się osobiście lub online. Grupy internetowe są szczególnie dobrą opcją w czasach pandemii, kiedy osobiste spotkania mogą nie być bezpieczne. Łączenie się z innymi, którzy również doświadczają traumy, może być uzdrawiające. Zaakceptuj swoje uczucia takimi, jakie są, spodziewaj się ich zmiany wraz z czasem i nie porównuj się z innymi¹.

Dbaj o siebie fizycznie i emocjonalnie. Unikaj alkoholu i narkotyków, które mogą tłumić Twoje uczucia, zamiast pozwalać Ci radzić sobie z nimi w zdrowy sposób⁴. Pamiętaj, aby się dobrze wysypiać, ponieważ niewystarczająca ilość snu może pogorszyć objawy¹. Ćwicz, nawet jeśli są to tylko spacerunki na świeżym powietrzu i odkryj sposoby na uspokojenie umysłu, takie jak medytacja, skupiony oddech, sztuka lub muzyka^{1,5}.

Bądź na bieżąco, ale w granicach rozsądku. Jeśli wydarzenie jest wciąż bieżące, możesz czuć się zestresowany lub zdenerwowany, jeśli nie masz najnowszych aktualizacji. Znajdź wiarygodne źródło informacji. Pamiętaj, że w czasie kryzysu często krążą plotki - zwłaszcza w mediach społecznościowych. Unikaj jednak zbyt długiego przywiązania do wiadomości. Wielokrotne słuchanie lub oglądanie obrazów przedstawiających coś traumatycznego może powodować stres⁶.

W razie potrzeby szukaj pomocy. Większość ludzi twierdzi, że odczuwa poprawę już w ciągu trzech miesięcy od traumatycznego wydarzenia. Jeśli masz objawy, które pogarszają się lub utrzymują się dłużej niż miesiąc, możesz mieć zespół stres pourazowego (PTSD)². Niektóre osoby mogą nie reagować natychmiastowo na traumatyczne wydarzenie, ale doświadczają PTSD nawet rok po zdarzeniu. Jeśli objawy utrzymują się, rozważ wizytę u terapeuty. Szukaj pomocy także wówczas, gdy są one wystarczająco poważne w pierwszym miesiącu lub jeśli wystąpiły później i znacząco wpływają na Twoje relacje z innymi lub pracę². Program wsparcia dla pracowników może pomóc zrobić pierwszy krok.

Weź sprawy w swoje ręce. Kiedy rozgrywają się stresujące wydarzenia, wiele osób odczuwa bezradność. Poszukaj sposobów, w jakie możesz wpłynąć na sytuację¹, takich jak wolontariat, zbieranie funduszy dla osób dotkniętych zdarzeniem lub działanie na rzecz zmian politycznych. Upewnij się, że każda sprawa, na rzecz której zbierasz fundusze, jest autentyczna, ponieważ w traumatycznych chwilach ma miejsce wiele oszustw.



Kiedy pracujesz nad traumą, wiedz, że uzdrowienie może zająć trochę czasu. W końcu objawy powinny zacząć się poprawiać i prawdopodobnie będziesz coraz rzadziej myśleć o zdarzeniu. Jeśli jednak szybko się nie poprawią lub jeśli ma to wpływ na Twoją pracę lub życie domowe, dostępna jest pomoc. Wystarczy zapytać.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

Optum

1. HelpGuide. Emotional and Psychological Trauma. Luty 2020 r. Dostępne na stronie: <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm>. Dostęp: 3 marca, 2021.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Coping with a Traumatic Event. Dostępne na stronie: <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>. Dostęp: 3 marca, 2021.
3. Xiao S, Luo D, Xiao Y. Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. Glob Health Res Policy 5, 29 (2020). Dostępne na stronie: <https://ghrp.biomedcentral.com/articles/10.1186/s41256-020-00155-2>. Dostęp: 3 marca, 2021.
4. CDC. Coping with Traumatic Events. Aktualizacja: 25 lutego, 2019. Dostępne na stronie: <https://tools.cdc.gov/medialibrary/index.aspx#/media/id/302245>. Dostęp: 3 marca, 2021.
5. American Psychological Association. How to Cope with Traumatic Stress. 30 października, 2019. Dostępne na stronie: <https://www.apa.org/topics/traumatic-stress>. Dostęp: 3 marca, 2021.
6. CDC. Taking Care of Your Emotional Health. 13 września 2019. Dostępne na stronie: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>. Dostęp: 3 marca, 2021.

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.