

Jak poradzić sobie z traumatycznym wydarzeniem

Niektóre tragedie wiążą się z niewyobrażalnymi aktami przemocy, które mogą być trudne do zrozumienia. Jesteśmy tu, aby Cię wspierać wtedy, gdy tego potrzebujesz.

Telewizja, gazety i internet są pełne wiadomości o historiach, które mogą wywoływać silne emocje. A kiedy akty przemocy zdarzają się bliżej naszego domu — na przykład w lokalnej społeczności — jeszcze trudniej jest je zrozumieć. Odporność psychiczna to umiejętność radzenia sobie z emocjami, która pozwala wrócić do siebie po trudnych sytuacjach.



Jakie są najczęstsze reakcje na traumatyczne wydarzenie?

Intensywne uczucia. Bezpośrednio po zdarzeniu możemy odczuwać szok i przytłoczenie. Przez pewien czas może nam towarzyszyć nerwowość, rozdrażnienie lub przygnębienie. Możemy mieć trudności ze skupieniem się, koncentracją lub podejmowaniem decyzji.

Stres fizyczny. Na przykład: bóle głowy, zawroty głowy i nudności. Zwracaj na nie uwagę, ponieważ konieczne może być skorzystanie z pomocy medycznej.

Nieoczekiwane reakcje emocjonalne. Na przykład: odgłos syren lub głośne dźwięki mogą wywołać silne emocje, reakcje lub smutek. Mogą również pojawić się pewne zmiany w zwyczajach dotyczących snu lub jedzenia.

Napięte relacje. Może dochodzić do kłótni z przyjaciółmi i bliskimi. Lub może nastąpić wycofanie i trzymanie się z dala od innych. Spróbuj wrócić do kontaktów towarzyskich z co najmniej jednym lub dwoma członkami rodziny lub przyjaciółmi.

Wskazówki, jak wrócić do zdrowia po traumatycznym wydarzeniu

Poproś o pomoc. Jeśli masz na to ochotę, porozmawiaj z innymi osobami o swoich myślach i uczuciach. Zastanów się, kto jest dla Ciebie wspierającą i pomocną osobą, do której będzie można się zwrócić, gdy potrzebna będzie pomoc lub porada. Spróbuj prowadzić dziennik.

Wybierz, kiedy chcesz się połączyć. Odłączenie się od mediów może dać Ci czas na skupienie się na ważnych sprawach — takich jak zdrowie lub poradzenie sobie ze stresem.

Skoncentruj się na swoich uczuciach. Akceptuj pojawiające się uczucia. Samoświadomość to pierwszy, ważny krok do poznania i poradzenia sobie ze swoimi uczuciami.

Dbaj o zdrowe nawyki. Wysypiaj się, dbaj o dobrze zbilansowaną dietę i aktywność fizyczną.

Rozpocznij rutynę. Wróć do regularnych godzin snu i spożywania posiłków. Pomyśl o nowym hobby lub innych aktywnościach, które sprawiają Ci przyjemność.



Mimo iż każdy może inaczej przeżywać traumę, na stronie optumwellbeing.com można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich.

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.



Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące udziału w nim.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2024 Optum. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12062251 143785-022024 OHC