



الحوادث الحرجة في مكان العمل

تُعرف الأحداث الصادمة التي تسبب ردود الفعل العصبية باسم
"الحوادث الحرجة". إليك ما يجب عليك فعله.



هناك مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبائك على الرابط

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد
ومعلومات الدعم العاطفي عندما تكون
في أمس الحاجة إليها. يمكنك العثور على
مجموعة متنوعة من الموضوعات بما في
ذلك الصحة العقلية والأحداث الصادمة
والكوارث الطبيعية والحزن والفقد ودعم
المراهقين في الأزمات والمزيد.



تشمل الأمثلة الشائعة الكوارث المجتمعية أو الطبيعية وحوادث إصابة
خطيرة ووفاة زميل في العمل والتغييرات التنظيمية الكبرى والعنف في
مكان العمل والانتحار أو القتل العمد. غالبًا ما يكون التوتر الناتج عن
الحوادث الحرجة أمرًا مؤلمًا لدرجة أنه يجعل الأشخاص بحاجة إلى
مساعدة مهنية من مستشار للتأقلم مع ذلك التوتر.

ولا يكون هذا علامة على الضعف. إنه أمر طبيعي، ويعني ببساطة أن
الحادث كان أقوى من أن تتعامل معه بنفسك.

التعرّف على التوتر الناتج عن الحوادث الحرجة



قد تؤدي الحوادث الحرجة إلى مجموعة كبيرة من الأعراض غير المعتادة بالنسبة لك. تذكر أن هذه ردود أفعال طبيعية حيال موقف غير طبيعي. وتختلف ردود الفعل من شخص لآخر، ولكنها قد تؤثر على:

طريقة تفكيرك	كيفية شعورك عاطفياً
• ضعف التركيز	• الاكتئاب
• قصر مدى الانتباه	• الحزن
• بطء حل المشكلات	• الشعور بالذنب
• مشاكل في الذاكرة	• القلق أو الخوف
• صعوبة اتخاذ القرارات	• الشعور بالضيق أو الانكسار
كيفية شعورك بدنياً	كيفية تصرفك
• الصداع	• الصمت المفرط
• ألم في الصدر أو المعدة	• الانسحاب الاجتماعي
• ارتعاش العضلات	• التغييرات في عادات النوم والأكل
• صعوبة التنفس	• انخفاض الأداء في العمل
• ارتفاع ضغط الدم	

كيف تساعد نفسك



- تذكر أنك طبيعي وردود فعلك طبيعية. إليك بعض الطرق التي يمكن أن تساعدك في التأقلم:
- لا بأس من أن تسمح لنفسك بالشعور بالسوء.
 - احصل على قسط وافر من الراحة.
 - تناول وجبات متوازنة ومنتظمة.
 - لا تحاول "الهرب" بتعاطي المخدرات أو الكحوليات.
 - تحدث إلى الأشخاص الذين تثق بهم، لكن اعلم أن التحدث ليس إلزامياً عليك إذا كنت لا تريد ذلك.
 - عليك أن تدرك أن الأفكار أو المشاعر أو عمليات الاسترجاع المتكررة أمر طبيعي. وسوف تقل مع مرور الوقت وتصبح أقل إيلاًماً.
 - امتنع عن اتخاذ قرارات كبيرة.
 - اطلب المساعدة إذا كنت في حاجة إليها.

خطوات إيجابية إلى الأمام



بمرور الوقت، ربما يكون بمقدورك:

- إكمال مهامك اليومية بسهولة أكبر.
- تحسّن نومك ومستويات طاقتك.
- التحلي بمشاعر أكثر إيجابية حول الحاضر والمستقبل.

إمكانية وصولك أنت وأسرّتك إلى مساعدة تتسم بالسرية لمساعدتك على التعامل مع مجموعة واسعة من المشكلات الشخصية أو الصحية أو المتعلقة بالعمل. تساعدك هذه الخدمة على إدارة التوتر والتغلب على القلق أو الاكتئاب والتأقلم مع الحزن أو الخسارة. يتوفر أخصائيو EAP لدينا في أي وقت، كل يوم.

أشخاص حقيقيون. حياة واقعية. حلول واقعية.



للحصول على معلومات حول فوائد معينة، زر [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) وسجل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بالشركة:

للحصول على الدعم، اتصل على الرقم



تقدم ميزة Optum الخاصة بك الدعم من أخصائيو الصحة العقلية المدربين تدريباً خاصاً لمساعدة أي شخص يشعر بالقهر والانكسار أو الاكتئاب أو يبحث عن إجابات.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك بشأن متطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.