

Kritische Unterstützung



Kritische Ereignisse am Arbeitsplatz

Traumatische Erlebnisse, die belastende Reaktionen hervorrufen, werden als „kritische Ereignisse“ bezeichnet. Folgendes sollten Sie wissen.



Häufige Beispiele sind kommunale oder Naturkatastrophen, schwere Verletzungen, der Tod eines Kollegen, größere organisatorische Veränderungen und Gewalt, Selbstmord oder Mord am Arbeitsplatz. Stress aufgrund kritischer Ereignisse ist oft so traumatisch, dass Menschen professionelle Hilfe benötigen, um damit fertig zu werden.

Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist normal und bedeutet lediglich, dass das Ereignis einfach zu erschütternd war, um es alleine bewältigen zu können.



Auf
gibt es eine Vielzahl
von Ressourcen,
die Ihnen und Ihren
nahestehenden
Menschen zur
Verfügung stehen.

Unser Critical Support Center bietet Ressourcen und Informationen zur emotionalen Unterstützung, wenn Sie diese am dringendsten benötigen. Finden Sie eine Vielzahl von Themenbereichen, darunter psychische Gesundheit, traumatische Erlebnisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Unterstützung von Jugendlichen in Krisen und mehr.



Stress durch kritische Ereignisse erkennen

Kritische Ereignisse können eine Vielzahl von Symptomen hervorrufen, die für Sie ungewöhnlich sind. Denken Sie daran, dass dies normale Reaktionen auf eine ungewöhnliche Situation sind. Die Reaktionen sind für jede Person unterschiedlich, können sich aber auf Folgendes auswirken:

Ihre Denkweise

- Schlechte Konzentration
- Kürzere Aufmerksamkeitsspanne
- Verlangsamte Problemlösung
- Gedächtnisprobleme
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen

Ihr seelisches Wohlbefinden

- Depression
- Trauer
- Schuld
- Angst oder Furcht
- Sich verloren oder überwältigt fühlen

Ihr körperliches Wohlbefinden

- Kopfschmerzen
- Brust- oder Magenschmerzen
- Muskelzittern
- Atembeschwerden
- Erhöhter Blutdruck

Ihr Verhalten

- Übermäßiges Schweigen
- Sozialer Rückzug
- Veränderungen der Schlaf- und Essgewohnheiten
- Geringere Arbeitsleistung



Selbsthilfe

Denken Sie daran, dass Sie normal sind und normale Reaktionen haben. Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie sich selbst helfen können, damit umzugehen:

- Lassen Sie die negativen Gefühle zu.
- Legen Sie ausreichend Ruhephasen ein.
- Essen Sie ausgewogen und regelmäßig.
- „Flüchten“ Sie nicht durch Drogen- oder Alkoholkonsum.
- Reden Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen, aber fühlen Sie sich nicht gezwungen, zu reden, wenn Sie es nicht wollen.
- Machen Sie sich klar, dass wiederkehrende Gedanken, Träume und Erinnerungen normal sind. Sie vergehen mit der Zeit und werden weniger schmerzhaft.
- Warten Sie damit, wichtige Entscheidungen zu treffen.
- Bitten Sie ggf. um Hilfe.



Positive Schritte nach vorne

Mit der Zeit werden Sie:

- Tägliche Aufgaben leichter ausführen können.
- Ihren Schlaf und Ihr Energieniveau verbessern können.
- Positivere Gefühle bezüglich der Gegenwart und Zukunft haben können.

Sie und Ihre Familie haben Zugang zu vertraulicher Unterstützung bei der Bewältigung einer Vielzahl von persönlichen, gesundheitlichen oder arbeitsbezogenen Problemen. Diese Dienste helfen Ihnen bei Stress, der Bewältigung von Angst oder Depression sowie beim Umgang mit Trauer und Verlust. Unsere EAP-Experten stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



Echte Menschen. Echtes Leben. Echte Lösungen.

Um auf Informationen zu bestimmten Vorteilen zuzugreifen, besuchen Sie **LiveWell.Optum.com** und melden Sie sich mit Ihrem Firmenzugangscod an:



Wenn Sie Unterstützung benötigen, rufen Sie unter folgender Nummer an:

Ihr Optum-Vorteil bietet Unterstützung durch speziell ausgebildete Fachkräfte für psychische Gesundheit, um allen zu helfen, die überwältigt oder depressiv sind oder nach Antworten suchen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie **optumeap.com/criticalsupportcenter** für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

*Wenn Sie schwanger oder körperlich inaktiv sind oder an einer Erkrankung leiden, wie z. B. Arthritis, Diabetes oder Herzerkrankungen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm aufnehmen oder Ihre körperliche Aktivität steigern. Er oder sie kann Ihnen sagen, welche Art und welcher Umfang von körperlicher Bewegung für Sie sicher sind.

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlchem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC