

תמיכה במצבים קריטיים



אירועים קריטיים במקום העבודה

אירועים טראומטיים הגורמים לתגובות של לחץ ידועים כ"אירועים קריטיים". הנה מה שאתם צריכים לדעת.



ניתן למצוא מגוון של משאבים זמינים עבורך ועבור האנשים הקרובים אליך באתר

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כשאתם זקוקים להם ביותר. יש לנו מגוון רחב של משאבים בתחומים שונים לרבות בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר ועוד.



דוגמאות נפוצות כוללות אסונות קהילה או טבע, פציעה חמורה, מוות של עמית לעבודה, שינויים ארגוניים גדולים ואלימות במקום העבודה, התאבדות או רצח. מתח בעקבות אירוע קריטי הוא לעתים קרובות כל כך טראומטי שאנשים זקוקים לסיוע מקצועי של יועץ בכדי להתמודד איתו. זהו אינו סימן לחולשה. זה נורמלי, והמשמעות היא שהאירוע היה פשוט עוצמתי מכדי שתוכלו להתמודד לבד.

זיהוי לחץ הנובע מאירוע קריטי



אירועים קריטיים עשויים לייצר מגוון רחב של תסמינים שאינכם רגילים אליהם. זכרו שאלה תגובות נורמליות למצב לא-נורמלי. התגובות האלה שונות מאדם לאדם, אבל הן עשויות להשפיע על:

<p>מצבכם הרגשי</p> <ul style="list-style-type: none"> • דיכאון • אבל • אשמה • חרדה או פחד • תחושה של הליכה לאיבוד או הלם רגשי 	<p>אופן החשיבה שלכם</p> <ul style="list-style-type: none"> • קושי בריכוז • טווח קשב קצר יותר • פתרון בעיות איטי יותר • בעיות זיכרון • קשיים בקבלת החלטות
<p>ההתנהגות שלכם</p> <ul style="list-style-type: none"> • שתיקה מופרזת • התרחקות מהחברה • שינויים בדפוסי השינה והאכילה • ירידה בביצועים בעבודה 	<p>מצבכם הגופני</p> <ul style="list-style-type: none"> • כאבי ראש • כאבים בחזה או כאבי בטן • רעד בשרירים • קשיי נשימה • עלייה בלחץ הדם

כיצד תעזרו לעצמכם



זכרו שאתם נורמלים ויש לכם תגובות נורמליות. הנה כמה דרכים שבהן תוכלו לעזור לעצמכם להתמודד:

- הרשו לעצמכם להרגיש רע.
- הקפידו על מנוחה מספקת.
- אכלו ארוחות מאוזנות וקבועות.
- אל "תברחו" לסמים או אלכוהול.
- דברו עם אנשים שעליהם אתם סומכים, אבל אל תרגישו שאתם חייבים לדבר אם אינכם רוצים.
- הבינו שמחשבות, חלומות ופלאשבקים ששבים ועולים הם דבר נורמלי. הם יתמעטו עם הזמן ויהפכו לפחות מכאיבים.
- דחו החלטות גדולות.
- פנו לקבלת עזרה במקרה הצורך.

נקיטת צעדים חיוביים לעתיד



עם הזמן, ייתכן שתוכלו:

- להשלים משימות יומיומיות ביתר קלות.
- לשפר את איכות השינה ורמת האנרגיה שלכם.
- רגשותיכם בנוגע להווה ולעתיד יהפכו לחיוביים יותר.

יהיה לכם ולמשפחתכם גישה לסיוע חסוי שיעזור להתמודד לכם עם מגוון רחב של בעיות אישיות, בריאותיות או בעיות הקשורות-לעבודה. שירותים אלו מסייעים לכם להתמודד עם מתח, להתגבר על חרדה או דיכאון, ולהתמודד עם אבל או אובדן. מומחי תוכנית הסיוע לעובדים שלנו זמינים בכל עת, כל יום.

אנשים אמיתיים. חיים אמיתיים. פתרונות אמיתיים.



כדי לגלות מידע אודות הטבות ספציפיות, בקרו באתר **LiveWell.Optum.com** והיכנסו בעזרת קוד הגישה של החברה שלכם.

התקשרו לקבלת תמיכה בטלפון במספר



הטבת ה-Optum שלכם מציעה תמיכה ממומחים לבריאות הנפש שעברו הכשרה מיוחדת כדי לעזור לכל מי שמוצף, מדוכא או מחפש תשובות.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה



בקרו בכתובת **optumeap.com/criticalsupportcenter** לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.

Optum

*אם אתם בהריון, לא פעילה/פיזית או סובלת/ממצב בריאותי כמו דלקת פרקים, סוכרת או מחלת לב, בדקי/י עם הרופא/ה שלך לפני תחילת תוכנית אימונים או הגדלת רמת הפעילות שלך. הרופא/ה תוכל/י ויכול לומר לך אילו סוגים וכמויות של פעילויות בטוחים עבורך.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפל/ת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081