

Sostegno **essenziale**



Incidenti critici sul posto di lavoro

Gli eventi traumatici che causano reazioni stressanti sono noti come “incidenti critici”. Ecco cosa devi sapere.



Alcuni esempi tipici sono disastri naturali o a livello della comunità, lesioni gravi, morte di un collega, importanti cambiamenti a livello aziendale, e violenza, suicidio o omicidio sul posto di lavoro. Lo stress da incidente critico è spesso così traumatico che le persone hanno bisogno dell'assistenza professionale di un consulente per affrontarlo.

Non è un segno di debolezza. È normale e significa semplicemente che l'evento è stato troppo intenso per gestirlo in autonomia.



Ci sono molte risorse disponibili per te e i tuoi cari su

Il nostro centro di sostegno essenziale offre risorse e informazioni per fornirti un supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Troverai varie aree tematiche, tra cui: salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, lutto e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e molto altro.



Riconoscere lo stress da incidente critico

Gli incidenti critici possono produrre una vasta gamma di sintomi per te insoliti. Ricordati che sono reazioni normali a una situazione anomala. Variano da persona a persona e possono avere ripercussioni di vario tipo:

Modo di pensare

- Scarsa concentrazione
- Soglia di attenzione più bassa
- Velocità di problem solving ridotta
- Problemi di memoria
- Difficoltà a prendere decisioni

Sensazioni a livello fisico

- Mal di testa
- Dolore al petto o allo stomaco
- Tremori muscolari
- Difficoltà respiratorie
- Pressione sanguigna elevata

Sensazioni a livello emotivo

- Depressione
- Dolore
- Senso di colpa
- Ansia o paura
- Senso di smarrimento o sopraffazione

Comportamento

- Silenzio eccessivo
- Isolamento sociale
- Cambiamenti dei ritmi del sonno e delle abitudini alimentari
- Prestazioni lavorative inferiori



Come auto-aiutarti

Ricordati che sei normale e che le tue reazioni sono normali. Ecco alcuni suggerimenti che possono essere di aiuto:

- Concediti di sentirti male.
- Riposati.
- Mangia pasti equilibrati e regolari.
- Non usare droghe o alcol come via di fuga dal dolore.
- Parlane con le persone di cui ti fidi, ma non sentirti in dovere di farlo.
- Accetta il fatto che i pensieri, i sogni e i flashback ricorrenti sono normali. Diminuiranno con il tempo e diventeranno meno dolorosi.
- Rimanda le scelte importanti.
- Chiedi aiuto, se ne hai bisogno.



Passi avanti nella giusta direzione

Con il tempo probabilmente:

- Svolgere le mansioni quotidiane diventerà più semplice.
- La qualità del sonno e i livelli di energia aumenteranno.
- Le tue emozioni riguardo al presente e al futuro diventeranno più positive.

Tu e la tua famiglia avete a disposizione assistenza e riservatezza per affrontare una vasta gamma di problemi personali, di salute o correlati al lavoro. Questi servizi aiutano a gestire lo stress, a superare ansia e depressione e ad affrontare un lutto o una perdita. I nostri specialisti EAP sono a disposizione tutti i giorni, in qualsiasi momento.



Persone vere. Vita vera. Soluzioni vere.

Per avere informazioni specifiche sui benefit, visita [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) e accedi con il tuo codice di accesso aziendale:



Per assistenza, chiama il numero

Il benefit Optum prevede il supporto di specialisti della salute mentale appositamente formati per aiutare chi si sente sopraffatto, depresso o è alla ricerca di risposte.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

*Se sei incinta, conduci una vita sedentaria o hai un problema di salute come l'artrite, il diabete o una malattia cardiaca, consulta il medico prima di iniziare un programma di allenamento o aumentare il livello di attività fisica. Sarà lui a dirti quali sono le attività più adatte a te e con quale frequenza svolgerle.

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC