

緊急時サポート



職場における 緊急事態

ストレスの多い反応を引き起こす衝撃的な出来事は、「緊急事態」と呼ばれます。ここで、知っておいていただきたいことをご紹介します。



よくある例としては、地域災害や自然災害、重傷者、同僚の死、大規模な組織変更、職場での暴力、自殺や殺人などが挙げられます。緊急事態によるストレスは多くの場合トラウマとなり、対処するためにカウンセラーによる専門的な支援が必要となります。

これは弱さの兆候ではありません。これは普通のこと、単にその出来事が強烈すぎて自分で処理できないことを意味します。



には、あなたや大切な人が利用できるさまざまなリソースがあります。

当社のクリティカルサポートセンターは、あなたが必要なときに必要な情報を提供します。メンタルヘルス、衝撃的な出来事、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年のサポートなど、さまざまなトピックが用意されています。



緊急事態によるストレスを認識する

緊急事態によって、あなたには普段感じなかったような様々な症状が現れる場合があります。これらは、異常な状況に対する正常な反応であることを忘れないでください。反応は人それぞれですが、以下のような影響があります。

思考面

- ・ 集中力の低下
- ・ 注意力が散漫になる
- ・ 問題解決に時間がかかる
- ・ 記憶障害
- ・ 優柔不断になる

感情面

- ・ うつ
- ・ 嘆き
- ・ 罪悪感
- ・ 不安や怖れ
- ・ 喪失感、途方に暮れたように感じる

体調面

- ・ 頭痛
- ・ 胸や腹部の痛み
- ・ 筋肉の震え
- ・ 呼吸困難
- ・ 高血圧

行動面

- ・ 極度の沈黙
- ・ 引きこもり
- ・ 睡眠パターンと食習慣の変化
- ・ 職務遂行能力の低下



状況改善のために自分でできること

あなたは正常であり、正常な反応を示していることを忘れないでください。以下に、自分で対処できる方法をいくつかご紹介します。

- ・ 落ち込んでいても良いのだと考えましょう。
- ・ しっかりと休息を取りましょう。
- ・ バランスの取れた規則正しい食事を取りましょう。
- ・ ドラッグやアルコールで「逃げ」ようとしないでください。
- ・ 信頼できる人に相談しましょう。ただし、話したくない内容であれば、話す必要はありません。
- ・ 考えや夢、フラッシュバックが何度も湧いてくるのは当然のことであることを理解しましょう。時間が経つと共にその回数は減り、心の痛みも和らぎます。
- ・ 大きな決断は控えましょう。
- ・ 必要に応じて支援を求めましょう。



前向きな一歩

時間の経過とともに、次のことができるようになります。

- 日常業務を行うことがより簡単になる
- 睡眠レベルとエネルギーレベルが向上する
- 現在と将来について気持ちがよりポジティブになる

個人的問題や、健康上、および仕事上の広範な問題に対処していけるよう、あなたとご家族は秘密厳守の支援を受けることができます。これらのサービスは、ストレス管理、不安またはうつ病の克服、悲しみや喪失に向き合えるようサポートするもので、EAPのスペシャリストが、毎日24時間いつでも対応いたします。



現実の人間。現実の暮らし。現実の解決策。

福利厚生に関する具体的な情報にアクセスするには、**LiveWell.Optum.com** にアクセスし、勤務先のアクセスコード「」でログインしてください。



電話でのサポート：

Optumの福利厚生プログラムは、特別な訓練を受けたメンタルヘルスの専門家によるサポートを提供し、精神的に圧倒されたり、落ち込んだり、答えを探している人を支援します。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



*妊娠中の方、身体を動かしていない方、または関節炎、糖尿病、心臓疾患などをお持ちの方は、エクササイズプログラムを始めたり運動のレベルを増やす前に、かかりつけの医師に相談して、ご自分にとって安全な運動の種類や運動量について説明を受けましょう。

本プログラムは、**応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。**本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC