

# Sokongan **Kritikal**



## **Insiden kritikal di tempat kerja**

Peristiwa trauma yang menyebabkan tindak balas tekanan dikenali sebagai “insiden kritikal.”  
Ini perkara yang patut anda tahu.



Contoh lazim termasuk bencana komuniti atau alam, kecederaan serius, kematian rakan sekerja, perubahan besar dalam organisasi dan keganasan di tempat kerja, bunuh diri atau pembunuhan. Tekanan insiden kritikal selalunya sangat trauma sehingga orang ramai memerlukan bantuan profesional daripada kaunselor untuk mengatasinya.

Ini bukanlah tanda kelemahan. Ini merupakan perkara biasa, dan hanya bermakna peristiwa itu terlalu hebat untuk dikendalikan sendiri.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk diri anda dan orang tersayang di

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda amat memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa trauma, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, menyokong remaja dalam krisis dan banyak lagi.



## Mengenal pasti tekanan insiden kritikal

Insiden kritikal mungkin menghasilkan pelbagai simptom yang luar biasa kepada anda. Ingatlah bahawa ini merupakan tindak balas biasa kepada situasi yang tidak normal. Respons setiap orang adalah berbeza, tetapi boleh menjejaskan:

### Fikiran anda

- Kurang tumpuan
- Tempoh memberikan perhatian yang singkat
- Penyelesaian masalah yang perlahan
- Masalah ingatan
- Sukar membuat keputusan

### Perasaan anda secara emosi

- Kemurungan
- Kesedihan
- Rasa bersalah
- Kebimbangan atau ketakutan
- Rasa kehilangan atau terharu

### Perasaan anda secara fizikal

- Sakit Kepala
- Sakit dada atau perut
- Geletar otot
- Kesukaran bernafas
- Tekanan darah tinggi

### Tingkah laku anda

- Senyap yang melampau
- Pengasingan diri
- Perubahan dalam tabiat tidur dan makan
- Kurang prestasi dalam pekerjaan



## Cara membantu diri sendiri

Ingatlah bahawa anda seorang yang normal dan mempunyai reaksi normal. Berikut ialah beberapa cara anda dapat membantu diri mengatasi tekanan:

- Biarkan diri anda berasa teruk.
- Dapatkan rehat secukupnya.
- Makan makanan yang seimbang dan teratur.
- Jangan “lepaskan diri” dengan dadah atau alkohol.
- Bercakap dengan orang yang anda percaya, tetapi jangan rasa anda perlu bercakap jika anda tidak mahu.
- Sedari bahawa pemikiran, mimpi atau imbas kembali berulang merupakan perkara biasa. Ianya akan berkurang selepas beberapa ketika dan menjadi kurang menyakitkan.
- Tahan daripada membuat keputusan besar.
- Minta pertolongan jika anda memerlukannya.



## Langkah positif ke hadapan

Dari semasa ke semasa, anda mungkin boleh:

- Menyelesaikan tugas harian dengan lebih mudah.
- Meningkatkan tidur dan tahap tenaga.
- Mempunyai perasaan yang lebih positif tentang masa kini dan masa depan.

Anda dan keluarga anda mempunyai akses kepada bantuan sulit untuk membantu anda menangani pelbagai isu peribadi, kesihatan atau berkaitan pekerjaan. Perkhidmatan ini membantu anda mengurus tekanan, mengatasi kebimbangan atau kemurungan, dan mengatasi kesedihan atau kehilangan. Pakar EAP kami tersedia pada bila-bila masa, setiap hari.



### Orang sebenar. Kehidupan sebenar. Penyelesaian sebenar.

Untuk mengakses maklumat manfaat khusus, lawati [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) dan log masuk menggunakan kod akses syarikat anda:



### Hubungi

### untuk Mendapatkan Sokongan

Manfaat Optum anda menawarkan sokongan daripada pakar kesihatan mental yang terlatih khas untuk membantu sesiapa sahaja yang terbeban, tertekan atau sedang mencari jawapan.



### Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



\*Jika anda hamil, tidak aktif secara fizikal atau mempunyai keadaan kesihatan seperti artritis, diabetes atau penyakit jantung, periksa dengan doktor anda sebelum memulakan program senaman atau meningkatkan tahap aktiviti anda. Mereka dapat memberitahu anda jenis dan jumlah aktiviti yang selamat untuk anda.

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC