



Kritiske hendelser på arbeidsplassen

Traumatiske hendelser som forårsaker stressreaksjoner kalles «kritiske hendelser». Her er hva du bør vite.



Vanlige eksempler er samfunnskriser eller naturkatastrofer, alvorlige skader, død av en kollega, store organisatoriske endringer, vold på arbeidsplassen, selvmord eller drap. Stress fra kritiske hendelser er ofte så traumatisk at folk trenger profesjonell hjelp fra en rådgiver for å håndtere det.

Det er ikke et tegn på svakhet. Dette er normalt og betyr ganske enkelt at hendelsen var for sterk for deg til å håndtere på egen hånd.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg og dine kjære på

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr ressurser for emosjonell støtte og informasjon når du trenger det mest. Her finner du en rekke fagområder, inkludert psykisk helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte til unge i krise og mye mer.



Gjenkjenne stress under kritiske hendelser

Kritiske hendelser kan gi opphav til mange forskjellige symptomer som er uvanlige for deg. Husk at dette er normale reaksjoner på en unormal situasjon. Svarene er forskjellige for hver person, men kan påvirke:

Hvordan du tenker

- dårlig konsentrasjon
- kortere oppmerksomhetsspenn
- problemløsning går saktere
- hukommelsesproblemer
- vanskeligheter med å ta avgjørelser

Hvordan du føler deg fysisk

- hodepine
- bryst- eller magesmerter
- muskelskjelvinger
- pustevansker
- forhøyet blodtrykk

Hvordan du føler deg følelsesmessig

- depresjon
- sorg
- skyldfølelse
- angst eller frykt
- føler deg fortapt eller overveldet

Hvordan du oppfører deg

- overdreven stillhet
- sosial tilbaketrekning
- endringer i søvn- og spisevaner
- dårlig arbeidsutførelse



Hvordan hjelpe deg selv

Husk at du er normal og har normale reaksjoner. Her er noen måter du kan hjelpe deg selv med å takle:

- Gi deg selv tillatelse til å føle deg dårlig.
- Få mye hvile.
- Spis velbalanserte og regelmessige måltider.
- Ikke bruk narkotika eller alkohol som «fluktvei».
- Snakk med folk du stoler på, men ikke føl at du må snakke hvis du ikke vil.
- Erkjenne at tilbakevendende tanker, drømmer eller tilbakeblikk er normalt. De avtar over tid og blir mindre smertefulle.
- Vent med å ta viktige avgjørelser.
- Be om hjelp hvis du trenger det.



Positive skritt fremover

Over tid kan du kanskje:

- lettere utføre daglige oppgaver
- forbedre søvn og energinivåer
- ha mer positive følelser om nåtiden og fremtiden

Du og din familie har tilgang til konfidensiell hjelp for å håndtere et bredt spekter av personlige, helsemessige eller arbeidsrelaterte problemer. Disse tjenestene hjelper deg å håndtere stress, overvinne angst eller depresjon, og håndtere sorg eller tap. Våre EAP-spesialister er tilgjengelige når som helst, hver dag.



Virkelige mennesker. Det virkelige liv. Virkelige løsninger.

For å få tilgang til informasjon om spesifikke fordeler besøk [Livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) og logg på med selskapets tilgangskode:



Ring brukerstøtten på

Din Optum-fordel gir deg støtte fra spesialtrente spesialister på mental helse for å hjelpe alle som er overveldet, deprimert eller søker etter svar.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

*Hvis du er gravid, fysisk inaktiv eller har et helseproblem som leddgikt, diabetes eller hjertesykdom, bør du konsultere legen din før du starter et treningsprogram eller øker aktivitetsnivået. De kan fortelle deg hvilke typer og aktivitetsmengder som er trygt for deg.

Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller presserende pleiebehov. I en nødssituasjon, ring ditt lokale nødnummer eller gå til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for omsorg av lege eller annet helsepersonell. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningsutelukkelse og -begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke som tilhører Optum, Inc. I USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som sikrer alle ansatte like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC