



Kritieke incidenten op de werkvloer

Traumatische gebeurtenissen die stressvolle reacties veroorzaken, worden 'kritieke incidenten' genoemd.
Dit is wat u moet weten.



Veelvoorkomende voorbeelden zijn onder meer rampen in de gemeenschap of natuurrampen, ernstig letsel, de dood van een collega, grote organisatorische veranderingen en geweld op het werk, zelfmoord of moord. Stress door kritieke incidenten is vaak zo traumatisch dat mensen professionele hulp van een hulpverlener nodig hebben om ermee om te gaan.

Dit is geen teken van zwakte. Het is normaal en betekent simpelweg dat de gebeurtenis gewoon te groots was om alleen te verwerken.



Er zijn verschillende bronnen beschikbaar voor uzelf en uw dierbaren

Ons Critical Support Center biedt bronnen en informatie voor emotionele ondersteuning wanneer u die het meest nodig heeft. Vind een verscheidenheid aan onderwerpen, waaronder geestelijke gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van pubers in crisissituaties en meer.



Stress bij kritieke incidenten herkennen

Kritieke incidenten kunnen een breed scala aan symptomen veroorzaken die ongebruikelijk zijn voor u. Onthoud dat dit normale reacties zijn op een abnormale situatie. De reacties verschillen per persoon, maar kunnen van invloed zijn op:

Hoe u denkt

- Slechte concentratie
- Kortere aandachtsspanne
- Vertraagde probleemoplossing
- Geheugenproblemen
- Moeite met het nemen van beslissingen

Hoe u zich lichamelijk voelt

- Hoofdpijn
- Pijn in de borst of buik
- Spijertrillingen
- Moeite met ademhalen
- Verhoogde bloeddruk

Hoe u zich emotioneel voelt

- Depressief
- Verdrietig
- Schuldig
- Onrustig of angstig
- Verloren of overweldigd

Hoe u zich gedraagt

- Overmatige stil
- Sociale teruggetrokken
- Veranderingen in slaap- en eetgewoonten
- Verminderde werkprestaties



Hoe u zichzelf kunt helpen

Onthoud dat u een normaal mens bent en normale reacties heeft. Hier zijn enkele manieren waarop u uzelf kunt helpen ermee om te gaan:

- Geef uzelf toestemming om u slecht te voelen.
- Zorg voor voldoende rust.
- Eet uitgebalanceerde en regelmatige maaltijden.
- 'Vlucht' niet in drugs of alcohol.
- Praat met mensen die u vertrouwt, maar heb niet het gevoel dat u moet praten als u dat niet wilt.
- Besef dat terugkerende gedachten, dromen of flashbacks normaal zijn. Dit zal na verloop van tijd afnemen en minder pijnlijk worden.
- Wacht met het nemen van grote beslissingen.
- Vraag om hulp als u die nodig heeft.



Positieve stappen vooruit

Na verloop van tijd kunt u mogelijk:

- Dagelijkse taken gemakkelijker voltooien.
- Slaap- en energieniveaus verbeteren.
- Meer positieve gevoelens over het heden en de toekomst hebben.

U en uw gezin hebben toegang tot vertrouwelijke hulp bij het omgaan met een breed scala aan persoonlijke, gezondheids- of werkgerelateerde problemen. Deze diensten helpen u om met stress om te gaan, angst of depressie te overwinnen en om te gaan met verdriet of verlies. Onze EAP-specialisten staan elke dag en op elk moment voor u klaar.



Echte mensen. Echt leven. Echte oplossingen.

Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over voordelen, ga naar **LiveWell.Optum.com** en log in met je bedrijfscode:



Bel voor ondersteuning naar

Uw Optum-voordeel biedt ondersteuning van speciaal opgeleide specialisten in de geestelijke gezondheidszorg om iedereen te helpen die overweldigd of depressief is of op zoek is naar antwoorden.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar **optumeap.com/criticalsupportcenter** voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

*Als u zwanger bent, fysiek inactief bent of een gezondheidsprobleem heeft, zoals artritis, diabetes of een hartaandoening, raadpleeg dan uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint of uw activiteitsniveau verhoogt. Zij kunnen u vertellen welke soorten en hoeveelheden activiteiten veilig voor u zijn.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC