

Wsparcie **w kryzysie**



Incydenty krytyczne w miejscu pracy

Traumatyczne zdarzenia powodujące stresujące reakcje określa się jako „incydenty krytyczne”. Oto garść najważniejszych informacji na ten temat.



Typowe przykłady obejmują klęski żywiołowe lub społeczne, poważne obrażenia, śmierć współpracownika, poważne zmiany organizacyjne oraz przemoc w miejscu pracy, samobójstwo lub zabójstwo. Stres związany z incydentem krytycznym jest często tak traumatyczny, że potrzeba profesjonalnej pomocy doradcy, aby sobie z nim poradzić.

To w żadnym wypadku nie jest oznaka słabości. To normalna potrzeba oznaczająca, że zdarzenie było zbyt silne, aby można było poradzić sobie z nim samodzielnie.



Istnieje wiele możliwości dostępnych dla Ciebie i Twoich bliskich

Nasze Centrum Wsparcia w Kryzysie oferuje wsparcie emocjonalne i dostęp do informacji zawsze wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz. Nasze wsparcie dotyczy różnych obszarów tematycznych, w tym zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, pomocy dla młodzieży w kryzysie itp.



Rozpoznawanie stresu związanego z incydem krytycznym

Incydenty krytyczne mogą powodować szeroki zakres objawów, które będą dla Ciebie nietypowe. Pamiętaj jednak, że są to normalne reakcje na nienormalną sytuację. Reakcje u każdej osoby są różne, ale mogą wpływać na:

Sposób działania umysłu

- Słaba koncentracja
- Krótszy czas skupienia uwagi
- Spowolniony proces rozwiązywania problemów
- Problemy z pamięcią
- Trudności z podejmowaniem decyzji

Samopoczucie emocjonalne

- Depresja
- Smutek
- Poczucie winy
- Niepokój lub strach
- Poczucie zagubienia lub przytłoczenia

Samopoczucie fizyczne

- Bóle głowy
- Ból w klatce piersiowej lub żołądku
- Drżenie mięśni
- Trudności z oddychaniem
- Podwyższone ciśnienie krwi

Zachowanie

- Nadmierne milczenie
- Wycofanie społeczne
- Zmiana nawyków związanych ze snem i jedzeniem
- Pogorszenie wydajności pracy



Jak możesz sobie pomóc

Pamiętaj, że jesteś normalnym człowiekiem i Twoje reakcje również są normalne. Oto kilka sposobów, w jakie możesz sobie pomóc:

- Pozwól sobie na złe samopoczucie.
- Odpoczywaj.
- Spożywaj dobrze zbilansowane i regularne posiłki.
- Nie „uciekaj” w narkotyki ani alkohol.
- Rozmawiaj z ludźmi, którym ufasz, ale jeśli tego nie chcesz, nie zmuszaj się.
- Uświadom sobie, że powracające myśli, sny lub retrospekcje to normalne zjawisko. Z czasem łagodnieją i stają się mniej bolesne.
- Powstrzymaj się od podejmowania ważnych decyzji.
- W razie potrzeby zwróć się o pomoc.



Pozytywne kroki naprzód

Z czasem możesz:

- coraz łatwiej wykonywać codzienne zadania,
- poprawić jakość snu i podnieść poziom energii,
- mieć więcej pozytywnych uczuć na temat terażniejszości i przyszłości.

Ty i Twoja rodzina macie dostęp do poufnej pomocy w radzeniu sobie z wieloma problemami związanymi z życiem osobistym i zawodowym albo ze zdrowiem. Usługi te pomogą w radzeniu sobie ze stresem, niepokojem lub depresją, żałobą i stratą. Specjaliści EAP są dostępni w każdej chwili, każdego dnia.



Prawdziwi ludzie. Prawdziwe historie. Prawdziwe rozwiązania

Aby uzyskać dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach, odwiedź stronę [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) i zaloguj się za pomocą swojego firmowego kodu dostępu:



Zadzwoń po wsparcie:

W ramach świadczenia pracowniczego Optum można uzyskać wsparcie ze strony specjalnie przeszkolonych specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy oferują pomoc osobom zmagającym się z przygnębieniem, depresją lub szukającym odpowiedzi.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem [optumeap.com/criticalsupportcenter..](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter..)

Optum

*Jeśli jesteś w ciąży, w złej kondycji fizycznej lub cierpisz na takie choroby, jak zapalenie stawów, cukrzyca lub choroby serca, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub zwiększeniem poziomu aktywności. Mogą one powiedzieć, jakie rodzaje aktywności i jej intensywność są dla Ciebie bezpieczne.

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF8463081 223388-092022 OHC