

Поддержка **в критических ситуациях**



Критические инциденты на рабочем месте

Травмирующие события, вызывающие стрессовые реакции, называют «критическими инцидентами». Здесь приведена важная информация по данной теме.



Примерами таких событий могут служить общественные или стихийные бедствия, серьезная травма, смерть коллеги, серьезные организационные изменения, а также насилие, самоубийство или убийство на рабочем месте. Стресс, вызванный критическим инцидентом, часто настолько травматичен, что людям нужна профессиональная помощь консультанта, чтобы справиться с ним.

Это не признак слабости. Это нормально и просто означает, что масштаб события слишком большой, и вы не в силах справиться с ним самостоятельно.



На сайте

**содержатся
многочисленные
ресурсы для вас
и ваших близких**

Наш Центр поддержки в критических ситуациях предлагает ресурсы и информацию для эмоциональной поддержки, когда она нужна вам больше всего. Здесь вы найдете ресурсы и информацию по самым разным темам, включая психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и потерю, поддержку подростков в кризисной ситуации и многое другое.



Распознавание стресса, вызванного критическим инцидентом

Критические инциденты могут вызвать разнообразные симптомы, которые будут для вас непривычными. Помните, что это нормальная реакция на ненормальную ситуацию. Реакция каждого человека отличается, но может повлиять на нижеследующие аспекты.

Мышление

- Слабая концентрация внимания
- Рассеянность
- Замедление решения задач
- Проблемы с памятью
- Сложности при принятии решений

Эмоциональное состояние

- Депрессия
- Печаль
- Чувство вины
- Чувство тревоги или страха
- Растерянность или ошеломленность

Физическое состояние

- Головная боль
- Боли в груди или животе
- Мышечная дрожь
- Затрудненное дыхание
- Повышенное артериальное давление

Поведение

- Чрезмерная молчаливость
- Социальная изоляция
- Изменение режима сна или приема пищи
- Пониженная производительность труда



Как помочь себе

Помните, что вы нормальны, и ваша реакция тоже нормальна. Вот несколько способов помочь себе справиться с этим:

- Разрешите себе чувствовать себя плохо.
- Дайте себе достаточно времени для отдыха.
- Придерживайтесь здорового и регулярного питания.
- Не пытайтесь «убежать от реальности» с помощью наркотиков или алкоголя.
- Поговорите с людьми, которым вы доверяете, но не заставляйте себя делать это.
- Поймите, что постоянно переживать мысли, сны или воспоминания — нормально. По прошествии времени они будут возникать все реже и станут менее болезненными.
- Воздержитесь от принятия важных решений.
- Попросите о помощи, если нуждаетесь в ней.



Позитивные шаги вперед

Со временем вы сделаете шаги вперед.

- Выполнять повседневные задачи станет легче.
- Сон и уровень энергии станут лучше.
- Ваше отношение к настоящему и будущему станет более положительным.

У вас и вашей семьи есть возможность получить конфиденциальную помощь в преодолении самых разных личных, медицинских и профессиональных проблем. Эта услуга поможет вам справиться со стрессом, преодолеть тревогу или депрессию и пережить горе или потерю близкого человека. Наши специалисты программы EAP на связи в любое время, каждый день.



Настоящие люди. Настоящая жизнь. Настоящие решения

Чтобы получить доступ к информации о конкретных льготах и преимуществах, откройте сайт [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) и войдите в систему, используя код доступа вашей компании:



Позвоните в службу поддержки по телефону

Optum обеспечит вам поддержку специально обученных специалистов в области психического здоровья, которые готовы помочь всем, кто ощущает подавленность или депрессию или ищет ответы.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumear.com/criticalsupportcenter.



*Если вы беременны, ведете малоподвижный образ жизни или страдаете от артрита, диабета или заболеваний сердечно-сосудистой системы, проконсультируйтесь у врача, прежде чем начать занятия спортом или повысить уровень физической активности. Врач может помочь вам выбрать типы и объемы активности, которые будут безопасны для вас.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 OHC