



Allvarliga händelser på arbetsplatsen

Traumatiska händelser som orsakar stressiga reaktioner kallas "allvarliga händelser".

Här är vad du bör veta.



Vanliga exempel är samhälls- eller naturkatastrofer, allvarliga skador, en medarbetares död, stora organisatoriska förändringar och våld på arbetsplatsen, självmord eller mord. Stress till följd av allvarliga händelser är ofta så traumatisk att människor behöver professionell hjälp från en kurator för att klara av det.

Detta är inte ett tecken på svaghet. Det är normalt och betyder helt enkelt att händelsen bara var för kraftfull för dig att hantera själv.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på

Vårt Centrum för kritiskt stöd erbjuder känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden, inklusive mental hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stöd till ungdomar i kris och mer.



Att känna igen stress till följd av allvarliga händelser

Allvarliga händelser kan ge ett brett spektrum av symtom som är ovanliga för dig. Kom ihåg att detta är normala reaktioner på en onormal situation. Svaren är olika för varje person, men kan påverka:

Hur du tänker

- Dålig koncentration
- Sämre förmåga att behålla koncentrationen
- Långsammare problemlösning
- Minnesproblem
- Svårighet att fatta beslut

Ditt fysiska tillstånd

- Huvudvärk
- Smärta i bröstet eller magen
- Muskelskakningar
- Andningsbesvär
- Förhöjt blodtryck

Ditt känslomässiga tillstånd

- Depression
- Sorg
- Skuld
- Ångest eller rädsla
- Känner dig vilsen eller överväldigad

Ditt beteende

- Överdriven tystnad
- Socialt tillbakadragande
- Förändringar i sömn- och matvanor
- Lägre arbetsprestanda



Så kan du hjälpa dig själv

Kom ihåg att du är normal och har normala reaktioner. Här är några sätt du kan hjälpa dig själv att hantera krisen:

- Ge dig själv tillåtelse att må dåligt.
- Vila mycket.
- Ät välbalanserade och regelbundna måltider.
- ”Fly” inte med droger eller alkohol.
- Prata med människor du litar på, men känn inte att du måste prata om du inte vill.
- Inse att återkommande tankar, drömmar eller tillbakablickar är normalt. De kommer att minska med tiden och bli mindre smärtsamma.
- Vänta med att ta viktiga beslut.
- Be om hjälp om du behöver det.



Positiva steg framåt

Med tiden kanske du kan:

- slutföra dagliga uppgifter lättare
- få bättre sömn- och energinivåer
- ha mer positiva känslor om nuet och framtiden.

Du och din familj har tillgång till konfidentiell hjälp för att hjälpa till att hantera en lång rad personliga, hälso- eller arbetsrelaterade frågor. Dessa tjänster hjälper dig att hantera stress, övervinna ångest eller depression och hantera sorg eller förlust. Våra experter på företagshälsovården finns tillgängliga när som helst, alla dagar.



Riktiga människor. Det verkliga livet. Riktiga lösningar.

För att få tillgång till information om specifika förmåner går du till [Livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) och loggar in med din företagskod:



Ring för support på

Din Optum-förmån erbjuder stöd från utbildade specialister inom mental hälsa för att hjälpa alla som är överväldigade, deprimerade eller söker efter svar.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

*Om du är gravid, fysiskt inaktiv eller har ett hälsoproblem som t.ex. artrit, diabetes eller hjärtsjukdom bör du rådgöra med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram eller ökar din aktivitetsnivå. De kan tala om för dig vilka typer och mängder av aktiviteter som är säkra för dig.

Det här programmet ska inte användas för akuta eller brådskande vårdbehov. I en nödsituation måste du ringa det lokala nödnumret eller ta dig till närmaste ambulans eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga på alla platser, och undantag och begränsningar kan gälla.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Eftersom vi ständigt förbättrar våra produkter och tjänster förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationerna utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare utan lika möjligheter.

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