

# ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



## เหตุการณ์วิกฤต ในที่ทำงาน

เหตุการณ์สะท้อนใจจากปฏิกิริยาความตึงเครียดนั้นเรียกว่า  
"เหตุการณ์วิกฤต" ต่อไปนี้คือสิ่งที่คุณควรทราบ



ตัวอย่างที่พบเห็นทั่วไปได้แก่ ภัยพิบัติในชุมชนหรือภัยพิบัติจากธรรมชาติ การบาดเจ็บสาหัส การเสียชีวิตของผู้ร่วมงาน การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในองค์กร และความรุนแรงในที่ทำงาน การฆ่าตัวตาย หรือขาดกรรมความเครียดจากเหตุการณ์วิกฤตมักกระทบกระเทือนจิตใจจนต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษาเพื่อจัดการกับความเครียดนั้น

นี่ไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอ แต่เป็นเรื่องปกติเพียงแค่ว่าเหตุการณ์นั้นรุนแรงเกินกว่าที่คุณจะจัดการได้ด้วยตัวเอง



## มีทรัพยากรหลายประเภทสำหรับคุณและคนที่คุณรักใน

ศูนย์ช่วยเหลือในภาวะวิกฤต (Critical Support Center) ของเราเสนอทรัพยากรและข้อมูลที่ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจในยามที่คุณต้องการเห็นสิ่งอื่นใด พบกับหัวข้อต่าง ๆ อย่างเช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ภัยธรรมชาติ ความเศร้าโศกและการสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่น ๆ



## การรับรู้ถึงความเครียดจากเหตุการณ์วิกฤต

เหตุการณ์วิกฤตอาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ มากมายที่ผิดปกติสำหรับคุณ อย่าลืมน่าสิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาตอบสนองปกติต่อเหตุการณ์ที่ไม่ปกติ การรับมือของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไป แต่อาจมีผลกระทบต่:

### วิธีคิดของคุณ

- สมาธิไม่ดี
- รวบรวมสมาธิได้ไม่นานเหมือนที่เคย
- แก้ไขปัญหาได้ช้าลง
- หลงลืม
- มีปัญหาในการตัดสินใจ

### อาการทางกายที่คุณรู้สึก

- ปวดหัว
- เจ็บหน้าอกหรือปวดท้อง
- กล้ามเนื้อสั่น
- หายใจลำบาก
- ความดันโลหิตสูงขึ้น

### อารมณ์ที่คุณรู้สึก

- ความหดหู่
- ความเศร้าโศก
- ความรู้สึกผิด
- ความวิตกกังวลหรือความกลัว
- ความรู้สึกแฉะแฉะหรือท่วมท้น

### การประพฤติดัวของคุณ

- เจ็บปวดปกติ
- ปลีกตัวออกจากสังคม
- นิสัยการกินนอนเปลี่ยนไป
- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง



## วิธีที่จะช่วยตัวเอง

อย่าลืมน่าคุณปกติและกำลังมีปฏิกิริยาตอบสนองตามปกติ ต่อไปนี้คือวิธีที่จะช่วยให้คุณสามารถจัดการได้:

- ยอมให้ตัวเองรู้สึกแย่
- พักผ่อนให้มาก
- กินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและตามปกติ
- ห้าม "หลบหลีก" ด้วยการใช้อาหารเสพติดหรือเหล้า
- พูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ แต่ถ้าคุณไม่ต้องการก็ไม่ควรต้องรู้สึกว่าคุณต้องคุย
- ตระหนักว่าความคิด ความฝัน หรือการนึกถึงเรื่องในอดีตซ้ำ ๆ เป็นเรื่องปกติ ความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นจะค่อย ๆ จางลงเมื่อเวลาผ่านไป และความเศร้าโศกจะค่อย ๆ ลดน้อยลง
- พักการตัดสินใจเรื่องใหญ่ ๆ เอาไว้ก่อน
- ขอความช่วยเหลือ ถ้าจำเป็น



## ก้าวไปข้างหน้าด้วยดี

เมื่อเวลาผ่านไป คุณอาจสามารถ:

- ทำงานในแต่ละวันให้เสร็จได้ง่ายขึ้น
- การนอนหลับดีขึ้นและมีพลังมากขึ้น
- มีความรู้สึกที่สดใสขึ้นกับปัจจุบันและอนาคต

คุณและครอบครัวสามารถเข้าถึงความช่วยเหลือซึ่งจะเก็บข้อมูลของคุณไว้เป็นความลับ เพื่อช่วยให้คุณจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งเรื่องส่วนตัว สุขภาพ หรือที่เกี่ยวกับงาน บริการนี้จะช่วยให้คุณจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือความหดหู่ และรับมือกับความเศร้า โศกหรือการสูญเสีย ผู้เชี่ยวชาญในโปรแกรม EAP ของเราพร้อมให้บริการทุกวัน ตลอดเวลา



## บุคคลจริง ชีวิตจริง วิธีแก้ปัญหาจริง

หากต้องการเข้าถึงข้อมูลสิทธิประโยชน์แต่ละประเภท โปรดไปที่ **LiveWell.Optum.com** และใช้รหัสการเข้าสู่ระบบของบริษัทคุณ:



## โทรติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่

สิทธิประโยชน์ Optimum ของคุณให้การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยเหลือผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความทุกข์ หดหู่ หรือกำลังแสวงหาคำตอบ



## ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ **optumeap.com/criticalsupportcenter** สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

# Optum

\* ถ้าคุณกำลังตั้งครรภ์ ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือมีโรคประจำตัว เช่น ข้ออักเสบ เบาหวาน หรือโรคหัวใจ ให้ปรึกษากับแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายหรือเพิ่มระดับกิจกรรมของตน แพทย์จะให้คำแนะนำได้ว่าการออกกำลังกายประเภทใดและมากน้อยเพียงใดที่จะปลอดภัยสำหรับคุณ

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่บั่นทอนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC