



İş yerindeki kritik olaylar

Stresli tepkilere neden olan travmatik olaylar “kritik olaylar” olarak bilinir. İşte bilmeniz gerekenler.



Yaygın örnekler arasında toplumsal olaylar veya doğal afetler, ciddi yaralanma, bir iş arkadaşının ölümü, büyük organizasyonel değişiklikler ve iş yerinde şiddet, intihar veya cinayet yer alır. Kritik olay stresi genellikle o kadar travmatiktir ki, insanlar bununla başa çıkmak için bir danışmandan profesyonel yardıma ihtiyaç duyarlar.

Bu bir zayıflık işareti değildir. Bu normaldir ve sadece, olayın sizin tek başınıza halledemeyeceğiniz kadar güçlü olduğu anlamına gelir.



Kendiniz ve sevdikleriniz için

adresinde çeşitli kaynaklar mevcuttur.

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz anda duygusal destek kaynakları ve bilgileri sunar. Akıl sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, yas ve kayıp, krize girmiş ergenleri destekleme ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını keşfedin.



Kritik olay stresini tanıma

Kritik olaylar, sizin için olağan dışı çeşitli belirtilere neden olabilir. Bunların anormal bir duruma verilen normal tepkiler olduğunu unutmayın. Tepkiler herkes için farklıdır, ancak şunları etkileyebilir:

Düşünme şekliniz

- İyi konsantre olamama
- Dikkat süresinin kısalması
- Problem çözme becerisinin yavaşlaması
- Hafıza sorunları
- Karar vermekte güçlük çekme

Fiziksel açıdan hissettikleriniz

- Baş ağrısı
- Göğüs veya mide ağrısı
- Kas titremeleri
- Nefes almada zorluk
- Yüksek tansiyon

Duygusal açıdan hissettikleriniz

- Depresyon
- Kederlenme
- Suçluluk
- Endişe veya korku
- Kaybolmuş veya bunalmış hissetme

Davranış şekliniz

- Aşırı suskunluk
- Sosyal yaşamdan geri çekilme
- Uyku ve yeme alışkanlıklarında değişiklikler
- Daha düşük iş performansı



Kendinize yardım etmenin yolları

Normal olduğunuzu ve normal tepkiler verdiğinizi unutmayın. Başa çıkmanıza yardımcı olacak bazı yollar şunlardır:

- Kötü hissetmek için kendinize izin verin.
- Bolca dinlenin.
- Dengeli ve düzenli öğünler yiyin.
- Uyuşturucu veya alkole "kaçmayın".
- Güvendiğiniz insanlarla konuşun ama istemiyorsanız kendinizi konuşmak zorunda hissetmeyin.
- Tekrarlayan düşüncelerin, rüyaların veya geçmişe dönüşlerin normal olduğunun farkına varın. Bunlar zamanla azalacak ve verdikleri acı hafifleyecektir.
- Büyük kararlar almaktan kaçınin.
- İhtiyaç duyarsanız yardım isteyin.



Olumlu adımlar

Zamanla:

- Günlük işleri daha kolay tamamlayabilirsiniz.
- Uyku ve enerji seviyelerini iyileştirebilirsiniz.
- Bugün ve gelecek hakkında daha olumlu duygulara sahip olabilirsiniz.

Siz ve aileniz, kişisel, sağlık ya da iş ile ilgili sorunlarla başa çıkmaya yardımcı olacak, gizliliğinizi koruyan destekten faydalanabilirsiniz. Bu hizmetler; stres yönetimi, endişe veya depresyonun üstesinden gelme ve keder veya vefat ile baş etme konularında size yardımcı olur. EAP uzmanlarımıza her gün, istediğiniz saatte ulaşabilirsiniz.



Gerçek kişiler. Gerçek yaşam. Gerçek çözümler.

Belirli sosyal yardım bilgilerine erişmek için **LiveWell.Optum.com** adresini ziyaret edin ve şirket erişim kodunuzla oturum açın:



Destek almak için telefonu arayın.

numaralı

Size sunulan Optum sosyal yardımı, bunalmış, depresyonda olan veya sorunlarına çözüm arayan herkese yardımcı olmak için özel olarak eğitilmiş ruh sağlığı uzmanlarından destek sunar.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için **optumeap.com/criticalsupportcenter** adresini ziyaret edin.

Optum

*Hamileyseniz, fiziksel olarak hareketsiz kaldıysanız ya da arterit, diyabet veya kalp hastalığınız varsa egzersiz programına başlamadan ya da aktivite seviyenizi yükseltmeden önce doktorunuza danışın. Doktorunuz sizin için hangi aktivitelerin ne kadar güvenli olduğunu söyleyebilir.

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC