

危机支持



职场危机事件

导致应激反应的创伤事件被称为“危机事件”。
以下就是您应该了解的内容。



常见的例子包括社区或自然灾害、严重伤害、同事去世、重大组织变革、职场暴力、自杀或他杀。危机事件压力往往痛苦难忘,以至于亲历者需要咨询师提供专业援助来加以应对。

这并非软弱的表现。这很正常,只是意味着该事件过于震撼,而您无法自行处理。



上提供了 各种资源可供您和亲 朋好友使用

在您最需要的时候,我们的危机支持中心可提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域,包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为处于危机中的青少年提供支持等。



识别危机事件压力

危机事件可能会引发一连串对您而言并不寻常的症状。请记住,这些都是对异常情况的正常反应。每个人的反应各不相同,但可能会影响:

您的想法

- 注意力无法集中
- 注意力集中的时间变短
- 解决问题的速度变慢
- 记忆力问题
- 难以做出决定

您的情绪感受

- 抑郁
- 悲痛
- 内疚
- 焦虑或恐惧
- 感觉迷茫或不知所措

您的身体感受

- 头痛
- 胸部或胃部疼痛
- 肌肉颤抖
- 呼吸困难
- 血压升高

您的行为表现

- 过度沉默
- 害怕社交
- 睡眠和饮食习惯改变
- 工作绩效变差



如何帮助自己

请记住,您很正常,做出的反应也很正常。以下是有助于您自己应对的一些方法:

- 允许自己感到难过。
- 得到充分休息。
- 保持膳食均衡和规律饮食。
- 切勿通过吸毒或酗酒来“逃避”。
- 与您信任的人聊聊,但如果不想开口,就不要觉得自己必须得开口。
- 意识到有关的想法、梦境或闪回反复出现很正常。它们会随着时间的推移而减退,变得不那么痛苦。
- 推迟做出重大决定。
- 如果需要,请寻求帮助。



向前迈出积极的步伐

随着时间推移,您可能会:

- 更容易完成日常任务。
- 睡眠和体力水平得到改善。
- 对现在和未来的感受会变得更加积极。

您和家人可获得保密协助,以帮助处理各种与个人、健康或工作相关的问题。此类服务可帮助您管理压力、克服焦虑或抑郁、应对悲伤或失落。我们的员工帮助计划(EAP)专员每天随时为您提供服务。



真真实实的人。真真实实的生活。真正的解决办法。

如需获取特定的福利信息,请访问 LiveWell.Optum.com 并使用您的公司接入代码登录:



如需获取支持,请致电

您的Optum福利可提供来自接受过专业训练的心理健康专家的支持,以帮助那些不知所措、抑郁或寻求答案的人。



在您需要时提供危机支持

请访问optumeap.com/criticalsupportcenter获取更多危机支持资源和信息。

Optum

*孕妇、缺乏运动的人士或关节炎、糖尿病或心脏病患者,在开始运动方案或增加活动量之前请先咨询医生。医生可以告诉您安全的活动类型和活动量。

此计划不应用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况,请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时,请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突,如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务(例如雇主或健保计划)的任何实体采取法律行动,便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体,并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC