

危急情況支持



工作場所的危急事件

可引起壓力反應的創傷事件被稱為「危急事件」。
以下就是一些您應該知道的應對方法。



常見的例子包括社區或大自然災難、嚴重傷害、同事死亡、重大組織改變以及工作場所暴力、自殺或他殺。危急事件的壓力往往具有創傷性，以至於大家都需要諮詢師的專業協助才能面對。

但這不是軟弱的表現，而是正常的反應，並且只是意味著事件的震撼力過大，讓您無法獨自處理。



您及您的摯愛可在

上找到豐富的資源

我們的危急情況支持中心會在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。查找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、天然災害、悲傷和失落、支持對於危機中的青少年提供支持。



辨識危急事件的壓力

危急事件可能會產生各種讓您感覺是不常見的症狀。請記住，這些都是對異常情況的正常反應。每個人的反應不同，但可能會影響到：

您的思考方式

- 無法集中精神
- 注意力持續時間變短
- 解決問題的速度變慢
- 記憶力出現問題
- 優柔寡斷

您的身體感覺

- 頭痛
- 胸痛或胃痛
- 肌肉震顫
- 呼吸困難
- 血壓升高

您的情緒感覺

- 憂鬱症
- 悲傷
- 內疚
- 焦慮或恐懼
- 失落感或不知所措

您的行為

- 過度沉默
- 逃避社交
- 睡眠和飲食習慣改變
- 工作效率變差



如何幫助自己

請記住，您沒有不正常，這些都是正常的反應。以下是您可以幫助自己應對的一些方法：

- 允許自己有難過的感覺。
- 充分休息。
- 飲食均衡，並且規律進食。
- 不要用吸毒或酗酒來「逃避」。
- 與您信任的人交談，但如果您不想，也不要覺得必須交談。
- 意識到反覆出現的想法、夢境或當時回憶瞬間再現都是正常的現象。這些都會隨著時間淡化，不再那麼痛苦。
- 暫緩做出重大決定。
- 必要時尋求協助。



積極向前邁進

隨著時間的流逝，您將可能夠：

- 更輕鬆地完成日常工作。
- 改善睡眠和活力。
- 對現在和未來有更正面的感受。

您和您的家人可以獲得保密援助，以幫助處理各種私人、健康或工作相關的問題。這些服務可幫助您管理壓力、克服焦慮或憂鬱，以及應對悲傷或失落感。我們的 EAP 專家全年無休，隨時都能提供服務。



真人、真實的生活、真實的解決之道。

要取得特定的福利資料，請造訪 [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) 並使用您的公司存取代碼登入：



致電取得協助：

Optum 的福利提供受過專業訓練的心理健康專家服務，協助任何出現無法應對、沮喪情況的人士，或回答任何疑問。



在您需要時提供緊急情況支持

請造訪 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) 取得更多關於緊急情況支持資源和資訊。



*懷孕女性、長期沒有運動習慣的人，或關節炎、糖尿病或心臟病患者在開始運動方案或提高活動量之前，請先向醫生諮詢。醫生會告訴您可以安全進行哪些類型的活動及您的安全活動量。

緊急情況或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC