



خطوات الاستعداد للمواقف العنيفة

ما ينبغي عليك معرفته عن العنف

عند وقوع أعمال عنف تبدو عشوائية في مدرسة أو مصنع أو مكتب أو مكان عام، يهز معظمنا رؤوسهم في حالة من عدم التصديق. إنك إذا اتخذت هذه الخطوات البسيطة، يمكنك المساعدة في الاستعداد للعنف



هناك مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبائك على الرابط

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد
ومعلومات الدعم العاطفي عندما
تكون في أمس الحاجة إليها. يمكنك
العثور على مجموعة متنوعة من
الموضوعات بما في ذلك الصحة
العقلية والأحداث الصادمة والكوارث
الطبيعية والحزن والفقد ودعم
المراهقين في الأزمات والمزيد.

تعرف على مسببات التوتر أو الغضب الشديدين



عادة ما يكون العنف مظهرًا من مظاهر الإحباط لدى شخص ما عندما لا
تسير الأمور على الطريقة التي يريدها - سواء على المستوى الشخصي
أو المهني أو كليهما. على الرغم من صعوبة التنبؤ بالعنف، إلا إنه من
المفيد إدراك أن احتمالية وقوع حوادث العنف تزداد عندما يمر الشخص
بحدث حياتي مسبب للتوتر مثل:

- الخلافات في العلاقات أو الخلافات الأسرية
- المأساة الشخصية مثل فقدان الزوج أو طفل
- المشاكل المالية أو الضريبية
- المضايقة أو الإقصاء من قبل الآخرين
- الصراع العنصري أو العرقي أو الثقافي أو فيما يرتبط بالجنس أو نمط الحياة
- انكماش أنشطة الأعمال أو إنزال الدرجة أو إنهاء العمل

على الرغم من أن العديد من الأشخاص يديرون تلك المشكلات بشكل
مناسب، إلا إن البعض لا يستطيع ذلك، وقد تتصاعد سلوكياتهم وتصل
إلى العنف. لا بد أن تشعر بالقلق عندما يصبح سلوك الشخص تهديدياً أو
يكون دائماً خارجاً عن طبيعته.

تعرف على علامات الخطر



عادة ما يكون التغيير غير المتوقع في السلوك أول علامة من علامات
فرط التوتر. وفي حال لم تتم معالجتها، فربما يتسبب ذلك في النهاية في
فقدان الشخص لرباطة جأشه ويندفع نحو العنف. تواصل مع مستشار
برنامج مساعدة الموظفين (EAP) أو السلطات إذا وجدت أن الشخص:

- ينفس عن غضبه جسدياً بدلاً من التنفيس عنه عن طريق الكلام
- يعزل نفسه عن الآخرين

- يستخدم لغة غير لائقة مثل الشتم أو الصراخ
- يخرب أو يسرق
- يهدد أي شخص في أي وقت

إذا لاحظت هذه السلوكيات أو غيرها من السلوكيات غير المعتادة، فلا تبالي في ردة فعلك أو تصدر تعميمات كبيرة حول الشخص. بدلاً من ذلك، اتصل ببرنامج مساعدة الموظفين (EAP) طلباً للمشورة.

يمنحك برنامج EAP وعائلتك ميزة مساعدة سرية لمساعدتك على التعامل مع مجموعة واسعة من المشكلات الشخصية أو الصحية أو المتعلقة بالعمل. تساعدك هذه الخدمة المجانية على إدارة التوتر والتغلب على القلق أو الاكتئاب والتأقلم مع الحزن أو الخسارة. يتوفر أخصائيو EAP لدينا في أي وقت، كل يوم.

أشخاص حقيقيون. حياة واقعية. حلول واقعية.



للحصول على معلومات حول فوائد معينة، زر [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) وسجل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بالشركة:

للحصول على الدعم، اتصل على الرقم



تقدم ميزة Optum الخاصة بك الدعم من أخصائي الصحة العقلية المدربين تدريباً خاصاً لمساعدة أي شخص يشعر بالقهر والانكسار أو الاكتئاب أو يبحث عن إجابات.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

Optum

*إذا كنت حاملاً، أو غير سليمة بدنياً أو تعانيين من مشكلة صحية، مثل التهاب المفاصل أو داء السكري أو أمراض القلب، فاستشير طبيبك قبل بدء برنامج التمارين الرياضية أو زيادة مستوى نشاطك. حيث يمكنه إخبارك بأنواع الأنشطة الآمنة لك والمدى المسموح لك به.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك بشأن متطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تتطلب إجراء قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُعرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.