

# תמיכה במצבים קריטיים



## נקיטת צעדים במצבים אלימים

מה עליכם לדעת על אלימות

כשמעשי אלימות אקראיים לכאורה מתרחשים בבית הספר, במפעל, במשרד או במקום ציבורי, רובנו נותרים פעורי פה כלא מאמינים למתרחש. תוכלו להתכונן לאלימות אם תנקטו בצעדים פשוטים אלה



## ניתן למצוא מגוון של משאבים זמינים עבורך ועבור האנשים הקרובים אליך באתר

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כשאתם זקוקים להם ביותר. יש לנו מגוון רחב של משאבים בתחומים שונים, לרבות בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר ועוד.

## דעו מה גורם ללחץ או לכעס קיצוניים



אלימות היא בדרך כלל ביטוי לתסכול של אדם כאשר דברים לא מסתדרים לו - אישית, מקצועית או משתי הבחינות. למרות שקשה לצפות אלימות, זה עוזר להיות מודע לכך שאירועים אלימים נוטים יותר להתרחש כאשר אדם חווה אירוע חיים מלחיץ כגון:

- סכסוכים במערכת היחסים או במשפחה
  - טרגדיה אישית כמו אובדן בן/בת זוג או ילד
  - בעיות כלכליות או מיסוי
  - הטרדה או הדרה על ידי אחרים
  - סכסוך על בסיס גזעי, אתני, תרבותי, מגדרי או אורח חיים
  - צמצום, הורדה בדרגה או פיטורים
- למרות שאנשים רבים מתמודדים עם בעיות כאלה כראוי, חלקם אינם יכולים לעשות זאת, והתנהגותם עלולה להסלים לכדי אלימות. אתם צריכים להיות מודאגים כאשר התנהגותו של אדם הופכת מאיימת או לא תואמת את דפוס ההתנהגות שלו באופן עקבי.

## זהו את סימני הסכנה



שינוי בלתי צפוי בהתנהגות הוא בדרך כלל הסימן הראשון ללחץ קיצוני. אם הדבר לא מטופל, זה עלול לגרום בסופו של דבר לאדם להתפרץ. פנו ליועץ בתוכנית סיוע לעובדים (EAP) או לרשויות אם מישהו:

- מבטא את כעסו באופן פיזי במקום לבטא אותו במילים
- מרחיק את עצמו מאחרים

- משתמש בשפה לא הולמת כמו קללות או צעקות
- משחית או גונב רכוש
- מאיים על מישהו

אם אתם מבחינים בהתנהגויות חריגות אלו או אחרות, אל תגיבו בצורה מוגזמת ואל תעשו הכללות גורפות לגביו. התקשרו אל תכנית הסיוע לעובדים (EAP) לקבלת עצה.

תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) מציעה לך ולמשפחתך סיוע הנשמר בסודיות להתמודדות עם מגוון רחב של בעיות אישיות, בריאותיות או תעסוקתיות. שירות זה, ללא עלות נוספת מצדך, נועד לסייע לך בניהול לחץ, בהתגברות על חרדה או על דיכאון, ובהתמודדות עם אבל ועם אבדן. מומחי תוכנית הסיוע לעובדים שלנו זמינים בכל עת, כל יום.

### אנשים אמיתיים. חיים אמיתיים. פתרונות אמיתיים.

כדי לגלות מידע אודות הטבות ספציפיות, בקרו באתר **LiveWell.Optum.com** והיכנסו בעזרת קוד הגישה של החברה שלכם:



### התקשרו לקבלת תמיכה בטלפון מספר

הטבת ה- Optum שלכם מציעה תמיכה ממומחים לבריאות הנפש שעברו הכשרה מיוחדת כדי לעזור לכל מי שמוצף, מדוכא או מחפש תשובות.



### קבלו תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת **optumeap.com/criticalsupportcenter** לקבלת משאבי תמיכה במצבים קריטיים ומידע נוספים.



**Optum**

\*אם אתם בהריון, לא פעילה/פיזית או סובלת/ממצב בריאותי כמו דלקת פרקים, סוכרת או מחלת לב, בדקי/י עם הרופאה/שך לפני תחילת תוכנית אימונים או הגדלת רמת הפעילות שלך. הרופאה/יכול/תוכל לומר לך אילו סוגים וכמויות של פעילויות בטוחים עבורך.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה/המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.