

Sostegno **essenziale**



Come essere preparati in caso di situazioni violente

Cosa devi sapere sulla violenza

Quando in una scuola, in una fabbrica, in un ufficio o in un luogo pubblico si verificano atti di violenza apparentemente casuali, la maggior parte di noi rimane incredula. Seguire questi semplici passaggi ti aiuterà a prepararti a situazioni di violenza.



Scopri cosa causa stress o rabbia estremi

Di solito la violenza è la manifestazione della frustrazione di qualcuno a cui le cose non vanno per il verso giusto nella sfera personale o professionale oppure in entrambe. Sebbene sia difficile prevedere i casi di violenza, è utile sapere che è più probabile che si verifichino incidenti violenti quando una persona vive un evento stressante, come ad esempio:

- Relazioni difficili o controversie familiari
- Tragedie personali come la perdita di un coniuge o di un figlio
- Problemi finanziari o con il fisco
- Molestie o esclusione da parte di altri
- Conflitti razziali, etnici, culturali, di genere o legati allo stile di vita
- Ridimensionamento, retrocessione di grado o licenziamento

Sebbene molte persone gestiscano tali problemi in modo appropriato, alcune non riescono a farlo e il loro comportamento può degenerare verso la violenza. Quando il comportamento di una persona diventa minaccioso o costantemente insolito, è il caso di preoccuparsi.



Impara a riconoscere i segnali di pericolo

Un cambiamento inatteso del comportamento è solitamente il primo segnale di stress estremo. Se non viene affrontato, nella sua evoluzione potrebbe portare una persona a esplodere. Rivolgiti a un consulente dell'Employee Assistance Program (EAP) o alle autorità se qualcuno:



Ci sono molte risorse disponibili per te e i tuoi cari su

Il nostro centro di sostegno essenziale offre risorse e informazioni per fornirti un supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Troverai varie aree tematiche, tra cui: salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, lutto e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e molto altro.

- Esprime fisicamente la sua rabbia anziché gestirla parlandone
- Si aliena dagli altri
- Usa un linguaggio inappropriato, ad esempio impreca o grida
- Compie gesti vandalici o furti
- Minaccia qualcuno, indipendentemente da quando lo fa

Se noti questi o altri comportamenti insoliti, non reagire in modo eccessivo o generalizzare riguardo alla persona in questione. Chiama invece il consulente EAP di riferimento per ricevere un consiglio.

Il servizio EAP offre assistenza e riservatezza a te e alla tua famiglia per aiutarti ad affrontare una vasta gamma di problemi personali, di salute o correlati al lavoro. Questo servizio gratuito aiuta a gestire lo stress, a superare ansia e depressione e ad affrontare un lutto o una perdita. I nostri specialisti EAP sono a disposizione tutti i giorni, in qualsiasi momento.



Persone vere. Vita vera. Soluzioni vere.

Per avere informazioni specifiche sui benefit, visita [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) e accedi con il tuo codice di accesso aziendale:



Per assistenza, chiama il numero

Il benefit Optum prevede il supporto di specialisti della salute mentale appositamente formati per aiutare chi si sente sopraffatto, depresso o è alla ricerca di risposte.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

*Se sei incinta, conduci una vita sedentaria o hai un problema di salute come l'artrite, il diabete o una malattia cardiaca, consulta il medico prima di iniziare un programma di allenamento o aumentare il livello di attività fisica. Sarà lui a dirti quali sono le attività più adatte a te e con quale frequenza svolgerle.

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC