



## 폭력적인 상황에 대비하는 단계

### 폭력에 대해 알아야 할 사항

학교, 공장, 사무실 또는 공공 장소에서 무작위로 보이는 폭력 행위가 발생하면 대부분의 사람들은 믿기지 않는다는 듯 고개를 젓습니다. 다음의 간단한 조치를 취하면 폭력에 대비할 수 있습니다.



## 극심한 스트레스나 분노의 원인 알기

폭력은 일반적으로 개인적으로나 직업적으로 일이 뜻대로 되지 않을 때 나타나는 좌절감의 표현입니다. 폭력을 예측하기는 어렵지만 다음과 같이 스트레스가 많은 삶의 사건을 경험할 때 폭력 사건이 발생할 가능성이 더 높다는 것을 인식하는 것이 도움이 됩니다.

- 관계 또는 가족 분쟁
- 배우자나 자녀를 잃는 것과 같은 개인적인 비극
- 재정 또는 세금 문제
- 타인에 의한 괴롭힘 또는 배제
- 인종, 민족, 문화, 성별, 라이프스타일 갈등
- 인원 감축, 강등 또는 계약 종료

많은 사람들이 이러한 문제를 적절하게 관리하지만 일부는 그렇지 못하며 이 경우 행동이 폭력으로 확대될 수 있습니다. 어떤 사람의 행동이 위협적이거나 원래의 성격을 벗어난 행동을 지속하는 경우 경계해야 합니다.



## 위험 신호 인식

예상치 못한 행동 변화는 일반적으로 극심한 스트레스의 첫 징후입니다. 잘 해결되지 않으면 결국 사람을 화나게 할 수 있습니다. 다음과 같은 경우 직원 지원 프로그램(EAP) 상담사 또는 당국에 연락하십시오.

- 분노를 언어로 해결하는 대신 물리적으로 표현합니다.
- 타인으로부터 스스로를 소외시킵니다.
- 욕설이나 고함과 같은 부적절한 언어를 사용합니다.
- 파손 행위나 절도를 범합니다.
- 누군가를 위협합니다.



에서 자신과 사랑하는 사람들이 이용할 수 있는 다양한 자료를 찾을 수 있습니다.

위기 지원 센터는 가장 필요한 시기에 정서적 지원 자료와 정보를 제공합니다. 정신 건강, 외상적 사건, 자연재해, 슬픔과 상실, 위기에 처한 청소년 지원 등 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.

이러한 행동이나 다른 비정상적인 행동을 발견하면 그 사람에 대해 과잉 반응을 보이거나 일반화를 하지 마십시오. 대신 EAP에 전화하여 조언을 구하십시오.

귀하의 EAP 혜택은 귀하와 귀하의 가족들이 광범위한 개인적, 건강적 또는 직장 관련 문제들에 대처하는 데 도움을 드리는 비밀 보장 지원을 제공하고 있습니다. 이 무료 서비스는 스트레스를 관리하고 두려움 또는 우울감을 극복하며 슬픔 또는 상실감에 대처하는 데 도움이 됩니다. 저희 EAP 전문가들을 매일 어느때라도 이용할 수 있습니다.



### 현실의 사람들. 현실의 삶. 현실적인 해결책.

특정 혜택 정보에 액세스하려면 [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com)에 방문하여 회사 액세스 코드 [ ]로 로그인하십시오.



### 지원 요청:

Optum 혜택은 힘들거나 우울하거나 답을 찾고 있는 사람을 돕기 위해 특별히 훈련된 정신 건강 전문가의 지원을 제공합니다.



### 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

# Optum

\*임신 중이거나 신체 활동이 없거나 관절염, 당뇨병 또는 심장병과 같은 건강 상태가 있는 경우 운동 프로그램을 시작하거나 활동 수준을 높이기 전에 의사와 상의하십시오. 의사는 여러분에게 안전한 활동 유형 및 활동량에 대해 알려드릴 수 있습니다.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC