

Sokongan **Kritikal**



Langkah-langkah untuk bersedia menghadapi situasi keganasan

Perkara yang patut anda tahu tentang keganasan

Apabila tindakan keganasan yang kelihatan rambang berlaku di sekolah, kilang, pejabat atau tempat awam, kebanyakan kita hanya menggelengkan kepala kerana tidak percaya. Bantu buat persediaan menghadapi keganasan jika anda mengambil langkah mudah ini



Ketahui perkara yang menyebabkan tekanan atau kemarahan yang melampau

Keganasan biasanya merupakan manifestasi kekecewaan seseorang apabila keadaan tidak berjalan lancar — secara peribadi, profesional atau kedua-duanya. Walaupun sukar untuk meramalkan keganasan, ini membantu anda menyedari bahawa insiden keganasan besar kemungkinan berlaku apabila seseorang mengalami peristiwa kehidupan yang menekan seperti:

- Hubungan atau pertikaian keluarga
- Tragedi peribadi seperti kehilangan pasangan atau anak
- Masalah kewangan atau cukai
- Gangguan atau penolakan oleh orang lain
- Konflik kaum, etnik, budaya, jantina atau gaya hidup
- Pengecilan, penurunan pangkat atau penamatan kerja

Walaupun ramai orang menguruskan masalah sedemikian dengan sewajarnya, sesetengah yang lain tidak berjaya dan tingkah laku mereka mungkin mencetuskan keganasan. Anda harus bimbang apabila tingkah laku seseorang menjadi ancaman atau luar perwatakan secara konsisten.



Kenal pasti tanda-tanda bahaya

Perubahan tingkah laku yang tidak dijangkakan biasanya merupakan tanda pertama tekanan yang melampau. Jika tingkah laku ini tidak ditangani, ini akhirnya boleh menyebabkan seseorang membuat serangan. Hubungi kaunselor Program Bantuan Pekerja (EAP) atau pihak berkuasa jika seseorang:

- Menghamburkan kemarahan secara fizikal dan bukannya menyelesaikan situasi melalui ucapan
- Mengasingkan diri daripada orang lain



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk diri anda dan orang tersayang di

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda amat memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa trauma, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, menyokong remaja dalam krisis dan banyak lagi.

- Menggunakan bahasa yang tidak sesuai seperti memaki hamun atau menjerit
- Merusakkan harta benda atau mencuri
- Mengancam sesiapa sahaja pada bila-bila masa

Jika anda perasan ini atau tingkah laku luar biasa lain, jangan bertindak keterlaluan atau membuat anggapan menyeluruh tentang orang itu. Sebaliknya, hubungi EAP untuk mendapatkan nasihat.

Manfaat EAP anda menawarkan anda dan keluarga bantuan sulit untuk membantu anda menghadapi pelbagai isu peribadi, kesihatan, atau isu berkaitan kerja. Perkhidmatan percuma ini membantu anda menguruskan tekanan, mengatasi kebimbangan atau kemurungan, dan menghadapi kesedihan atau kehilangan. Pakar EAP kami tersedia pada bila-bila masa, setiap hari.



Orang sebenar. Kehidupan sebenar. Penyelesaian sebenar.

Untuk mengakses maklumat manfaat khusus, lawati **LiveWell.Optum.com** dan log masuk menggunakan kod akses syarikat anda:



Hubungi Sokongan

untuk Mendapatkan

Manfaat Optum anda menawarkan sokongan daripada pakar kesihatan mental yang terlatih khas untuk membantu sesiapa sahaja yang terbeban, tertekan atau sedang mencari jawapan.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati **optumeap.com/criticalsupportcenter** untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

*Jika anda hamil, tidak aktif secara fizikal atau mempunyai keadaan kesihatan seperti artritis, diabetes atau penyakit jantung, periksa dengan doktor anda sebelum memulakan program senaman atau meningkatkan tahap aktiviti anda. Mereka dapat memberitahu anda jenis dan jumlah aktiviti yang selamat untuk anda.

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC