

Wsparcie **w kryzysie**



# **Kroki przygotowujące do sytuacji z użyciem przemocy**

## **Co musisz wiedzieć o przemocy**

Kiedy pozornie przypadkowe akty przemocy mają miejsce w szkole, fabryce, biurze lub miejscu publicznym, większość z nas kręci głowami z niedowierzaniem. Poniższe proste kroki mogą pomóc Ci przygotować się do sytuacji z użyciem przemocy



## Dowiedz się, co powoduje skrajny stres lub złość

Przemoc jest zwykle przejawem frustracji pojawiającej się, gdy sprawy nie idą po naszej myśli — w życiu osobistym, zawodowym lub w obydwu tych obszarach. Chociaż trudno jest przewidzieć przemoc, warto mieć świadomość, że może do niej dojść najczęściej w sytuacji, gdy dana osoba doświadcza stresującego wydarzenia życiowego, takiego jak:

- spory w związku lub rodzinie;
- osobista tragedia, taka jak utrata współmałżonka lub dziecka;
- kłopoty finansowe lub podatkowe;
- nękanie lub wykluczenie przez innych;
- konflikt na tle rasowym, etnicznym, kulturowym, związany z płcią lub stylem życia;
- upokorzenie, degradacja lub wypowiedzenie.

Chociaż wiele osób w sposób właściwy radzi sobie z takimi problemami, niektórzy nie są tak silni, a ich reakcja może przerodzić się w przemoc. Zaniepokojenie powinno wzbudzić sytuacja, gdy zachowanie danej osoby staje się zagrożeniem lub konsekwentnie odbiega od jej zwykłego postępowania.



## Rozpoznaj znaki ostrzegawcze

Nieprzewidziana zmiana w zachowaniu jest zwykle pierwszą oznaką skrajnego stresu. Jeśli nie spotka się z odpowiednią reakcją, może ostatecznie doprowadzić do ataku ze strony danej osoby. Skontaktuj się z doradcą Programu Pomocy Pracownikom (EAP) lub władzami, jeśli ktoś:

- wyładowuje złość fizycznie, zamiast poprzez rozmowę;
- alienuje się od innych;



## Istnieje wiele możliwości dostępnych dla Ciebie i Twoich bliskich

Nasze Centrum Wsparcia w Kryzysie oferuje wsparcie emocjonalne i dostęp do informacji zawsze wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz. Nasze wsparcie dotyczy różnych obszarów tematycznych, w tym zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, pomocy dla młodzieży w kryzysie itp.

- używa nieodpowiedniego języka, takiego jak przekleństwa lub krzyki;
- niszczy lub kradnie;
- grozi każdemu w dowolnym momencie.

Jeśli zauważysz te lub inne nietypowe zachowania, nie reaguj przesadnie wobec danej osoby ani nie uogólniaj jej zachowania. Zamiast tego zadzwoń do EAP po poradę.

Świadczenie EAP zapewnia Tobie i Twojej rodzinie poufną pomoc w radzeniu sobie z wieloma problemami związanymi z życiem osobistym i zawodowym albo ze zdrowiem. Ta bezpłatna usługa pomoże w radzeniu sobie ze stresem, niepokojem lub depresją, żałobą i stratą. Specjaliści EAP są dostępni w każdej chwili, każdego dnia.



### **Prawdziwi ludzie. Prawdziwe historie. Prawdziwe rozwiązania**

Aby uzyskać dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach, odwiedź stronę [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) i zaloguj się za pomocą swojego firmowego kodu dostępu:



### **Zadzwoń po wsparcie:**

W ramach świadczenia pracowniczego Optum można uzyskać wsparcie ze strony specjalnie przeszkolonych specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy oferują pomoc osobom zmagającym się z przygnębieniem, depresją lub szukającym odpowiedzi.



### **Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne**

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

\*Jeśli jesteś w ciąży, w złej kondycji fizycznej lub cierpisz na takie choroby, jak zapalenie stawów, cukrzyca lub choroby serca, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub zwiększeniem poziomu aktywności. Mogą one powiedzieć, jakie rodzaje aktywności i jej intensywność są dla Ciebie bezpieczne.

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.