

Поддержка **в критических ситуациях**



Шаги, которые помогут подготовиться к ситуациям, связанным с насилием

Что нужно знать о насилии

Когда в школе, на заводе, в офисе или в общественном месте происходят кажущиеся случайными акты насилия, большинство людей просто не может в это поверить. Эти простые шаги помогут вам всегда быть готовыми к ситуациям, в которых может иметь место насилие.



Помните, что вызывает сильный стресс или гнев

Насилие обычно является выражением чьего-то расстройства в ситуации, когда дела идут не так, как хотелось бы — в личной сфере, профессиональной сфере или в обеих сферах. Хотя насилие предсказать трудно, важно помнить, что инциденты с применением насилия чаще всего происходят, когда человек переживает стрессовое жизненное событие, например:

- проблемы в отношениях, разногласия в семье;
- личная трагедия, такая как потеря супруга или ребенка;
- проблемы финансового или налогового характера;
- преследование или исключение со стороны других людей;
- конфликты на почве расы, национальности, культуры, гендера или образа жизни;
- сокращение, понижение в должности или увольнение.

Хотя многие люди способны справляться с такими проблемами, некоторым это не удается, и их поведение может перерасти в акты насилия. Когда поведение человека становится угрожающим или не соответствует его характеру, это должно вызвать ваше беспокойство.



Распознавайте опасные знаки

Непредвиденное изменение поведения обычно является первым признаком сильного стресса. Если с ним не справиться, это может привести к тому, что человек «взорвется». Свяжитесь с консультантом Программы поддержки сотрудников или руководством, если кто-то:



На сайте

**содержатся
многочисленные
ресурсы для вас
и ваших близких**

Наш Центр поддержки в критических ситуациях предлагает ресурсы и информацию для эмоциональной поддержки, когда она нужна вам больше всего. Здесь вы найдете ресурсы и информацию по самым разным темам, включая психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и потерю, поддержку подростков в кризисной ситуации и многое другое.

- выражает гнев физическими действиями, а не словами;
- отчуждается от других людей;
- выражается неподобающим образом, например, ругается или громко кричит;
- совершает акты вандализма или кражу;
- кому-то угрожает.

Если вы заметили это или иное необычное поведение, не реагируйте слишком остро и не делайте опрометчивых общих заключений о человеке. Просто позвоните в EAP и попросите совета.

Программа EAP предлагает вам и вашей семье конфиденциальную помощь в преодолении самых разных личных, медицинских и профессиональных проблем. Эта бесплатная услуга поможет вам справиться со стрессом, преодолеть тревогу или депрессию и пережить горе или потерю близкого человека. Наши специалисты программы EAP на связи в любое время, каждый день.



Настоящие люди. Настоящая жизнь. Настоящие решения

Чтобы получить доступ к информации о конкретных льготах и преимуществах, откройте сайт **LiveWell.Optum.com** и войдите в систему, используя код доступа вашей компании:



Позвоните в службу поддержки по телефону

Optum обеспечит вам поддержку специально обученных специалистов в области психического здоровья, которые готовы помочь всем, кто ощущает подавленность или депрессию или ищет ответы.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: **optumeap.com/criticalsupportcenter**.



*Если вы беременны, ведете малоподвижный образ жизни или страдаете от артрита, диабета или заболеваний сердечно-сосудистой системы, проконсультируйтесь у врача, прежде чем начать занятия спортом или повысить уровень физической активности. Врач может помочь вам выбрать типы и объемы активности, которые будут безопасны для вас.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.