



Åtgärder för att förbereda sig för våldsamma situationer

Vad du bör veta om våld

När till synes slumpmässiga våldshandlingar inträffar på en skola, en fabrik, ett kontor eller en offentlig plats, skakar de flesta av oss misstroende på huvudet. Du kan hjälpa till att förbereda dig för våld om du vidtar dessa enkla steg.



Var medveten om vad som orsakar extrem stress eller ilska

Våld är vanligtvis manifestationen av någons frustration när saker och ting inte går som de ska – privat, professionellt eller båda. Även om det är svårt att förutsäga våld, hjälper det att vara medveten om att våldsamma incidenter är mer benägna att inträffa när en person upplever en stressande livshändelse som:

- relations- eller familjetvister
- personlig tragedi som att förlora en partner eller ett barn
- ekonomiska eller skattemässiga problem
- trakasserier eller uteslutning av andra
- konflikter om ras, etnicitet, kultur, kön eller livsstil
- nedskärningar, degradering eller uppsägning

Även om många människor hanterar sådana problem på ett bra sätt, kan vissa inte göra det, och deras beteende kan eskalera till våld. Du bör vara orolig när en persons beteende blir hotfullt eller konsekvent avviker från karaktären.



Känn igen varningssignalerna

En oförutsedd beteendeförändring är vanligtvis det första tecknet på extrem stress. Om det inte åtgärdas kan det till slut leda till att en person blir arg. Ta kontakt med en rådgivare från ett för anställda (EAP) eller myndigheterna om någon:

- visar ilska fysiskt istället för att lösa det genom att prata
- drar sig undan från andra



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på

Vårt Centrum för kritiskt stöd erbjuder känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden, inklusive mental hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stöd till ungdomar i kris och mer.

- använder olämpligt språk som svordomar eller skrik
- vandaliserar eller stjälar
- hotar någon när som helst

Om du märker dessa eller andra ovanliga beteenden, överreagera inte eller gör inte svepande generaliseringar om personen. Ring istället din EAP för råd.

Från företagshälsovården får du och din familj hjälp under sekretess för att hantera många olika typer av personliga, hälsomässiga eller arbetsrelaterade problem. Denna kostnadsfria tjänst hjälper dig att hantera stress, ta dig igenom oro eller depression och hantera sorg eller förlust. Våra experter på företagshälsovården finns tillgängliga när som helst, alla dagar.



Riktiga människor. Det verkliga livet. Riktiga lösningar.

För att få tillgång till information om specifika förmåner går du till [Livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) och loggar in med din företagskod:



Ring för support på

Din Optum-förmån erbjuder stöd från utbildade specialister inom mental hälsa för att hjälpa alla som är överväldigade, deprimerade eller söker efter svar.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

*Om du är gravid, fysiskt inaktiv eller har ett hälsoproblem som t.ex. artrit, diabetes eller hjärtsjukdom bör du rådgöra med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram eller ökar din aktivitetsnivå. De kan tala om för dig vilka typer och mängder av aktiviteter som är säkra för dig.

Det här programmet ska inte användas för akuta eller brådskande vårdbehov. I en nödsituation måste du ringa det lokala nödnumret eller ta dig till närmaste ambulans eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga på alla platser, och undantag och begränsningar kan gälla.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Eftersom vi ständigt förbättrar våra produkter och tjänster förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationerna utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC