ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

ขั้นตอนการเตรียมรับสถานการณ์รุนแรง

สิ่งที่คุณควรทราบเกี่ยวกับความรุนแรง

เมื่อการใช้ความรุนแรงที่ดูเหมือนไม่เจาะจงเกิดขึ้นในโรงเรียน โรงงาน สำนักงาน หรือสถานที่สาธารณะ พวกเราส่วนใหญ่จะส่ายหน้าด้วยความรู้สึกว่าเหลือเชื่อ หากคุณทำตามขั้นตอนง่าย ๆ เหล่านี้จะช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับความรุนแรง

ทราบถึงสาเหตุของความเครียดหรือความโกรธอย่างสุดขั้ว

ความรุนแรงมักเป็นการแสดงออกถึงความคับข้องใจของใครบางคนเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว อาชีพการงาน หรือทั้งสองอย่าง แม้จะเป็นการยากที่จะคาดเดาได้ถึงความรุนแรง แต่ก็มีสัญญาณให้พึงระวังว่าเหตุการณ์รุนแรงมีโอกาสเกิดขึ้นเมื่อคน ๆ หนึ่งประสบกับเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต เช่น:

- ความขัดแย้งในความสัมพันธ์หรือในครอบครัว
- เหตุการณ์ร้ายแรงส่วนบุคคล เช่น การสูญเสียสามี ภรรยาหรือบุตรธิดา
- ปัญหาด้านการเงินหรือด้านภาษี
- การล่วงละเมิดหรือการกีดกันจากผู้อื่น
- ความขัดแย้งทางเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม เพศ หรือวิถีชีวิต
- การลดขนาดองค์กร การลดขั้น หรือการเลิกจ้าง

แม้คนจำนวนมากจะจัดการกับปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม แต่ก็มีบางคนที่ทำไม่ได้ และพฤติกรรมของพวกเขาอาจบานปลายไปสู่ความรุนแรงได้ คุณควรรู้สึกกังวลเมื่อคนผู้หนึ่งมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนเป็นการข่มขู่หรือมีนิสัยผิดเพี้ยนไปจากเดิมบ่อยครั้ง

รับรู้ถึงสัญญาณอันตราย

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างนึกไม่ถึงมักเป็นสัญญาณแรกของความเครียดขั้นรุนแรง หากไม่ได้รับการแก้ไข อาจทำให้บุคคลนั้นทำร้ายใครได้ในที่สุด ติดต่อผู้ให้คำปรึกษาของโปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (EAP) หรือเจ้าหน้าที่หากมีผู้ที่:

- แสดงความโกรธด้วยการกระทำแทนการหาทางออกด้วยคำพูด
- ทำตัวห่างเหินจากผู้อื่น

มีทรัพยากรหลายประเภทสำหรับคุณและคนที่คุณรักใน xxx.com

ศูนย์ช่วยเหลือในภาวะวิกฤต (Critical Support Center) ของเราเสนอทรัพยากรและข้อมูลที่ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจในยามที่คุณต้องการเหนือสิ่งอื่นใด พบกับหัวข้อต่าง ๆ อย่างเช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ภัยธรรมชาติ ความเศร้าโศกและการสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่น ๆ

- ใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม เช่น การสบถหรือแผดเสียงตะโกน
- ทำลายข้าวของหรือลักขโมย
- ข่มขู่คนได้ตลอดเวลา

หากคุณสังเกตเห็นพฤติกรรมเหล่านี้หรือพฤติกรรมผิดปกติอื่น ๆ อย่ามีปฏิกิริยาโต้ตอบที่แรงเกินไป หรือด่วนสรุปเกี่ยวกับบุคคลนั้น แต่ให้โทรหา EAP เพื่อขอคำชี้แนะ

สิทธิประโยชน์ในโปรแกรม EAP ให้ความช่วยเหลือที่เป็นความลับแก่คุณและครอบครัว เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับปัญหาหลากหลายที่เป็นเรื่องส่วนตัว ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับงาน บริการที่ให้ฟรีนี้ช่วยให้คุณสามารถจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า และรับมือกับความเสียใจหรือการสูญเสียได้ ผู้เชี่ยวชาญในโปรแกรม EAP ของเราพร้อมให้บริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง

บุคคลจริง ชีวิตจริง วิธีแก้ปัญหาจริง

หากต้องการเข้าถึงข้อมูลสิทธิประโยชน์แต่ละประเภท โปรดไปที่ **LiveWell.Optum.com** และใช้รหัสการเข้าสู่ระบบของบริษัทคุณ: XXX

โทรติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่ 1-800-XXX-XXXX

สิทธิประโยชน์ Optimum ของคุณให้การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเพื่อช่วยเหลือผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความทุกข์ หดหู่ หรือกำลังแสวงหาคำตอบ

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ **optumeap.com/criticalsupportcenter** สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

Optum

*ถ้าคุณกำลังตั้งครรภ์ ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือมีโรคประจำตัว เช่น ข้ออักเสบ เบาหวาน หรือโรคหัวใจ ให้ปรึกษากับแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายหรือเพิ่มระดับกิจกรรมของตน แพทย์จะให้คำแนะนำได้ว่าการออกกำลังกายประเภทใดและมากน้อยเพียงใดที่จะปลอดภัยสำหรับคุณ

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC