



## **Şiddet içeren durumlara hazırlanma adımları**

### **Şiddet hakkında bilmeniz gerekenler**

Bir okulda, fabrikada, ofiste veya halka açık bir yerde rastgele gibi görünen şiddet eylemleri meydana geldiğinde, çoğumuzun elinden sadece olanlara inanamayarak şaşırıp kalmak gelir. Verilen basit adımları uygulayarak şiddete karşı hazır olmanıza yardımcı olun.



## Aşırı strese veya öfkeye nelerin sebep olduğunu bilin

Şiddet genellikle, kişisel, profesyonel veya her ikisinde de işleri yolunda gitmeyen birinin hayal kırıklığının tezahürüdür. Şiddeti tahmin etmek zor olsa da, birinin aşağıdaki gibi stresli bir olay yaşadığında şiddet olaylarının ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğunun farkında olmak yardımcı olur:

- İlişki veya aile anlaşmazlıkları
- Eş veya çocuğunu kaybetmek gibi kişisel trajedi
- Maddi sorunlar veya vergi sorunları
- Başkaları tarafından tacize uğrama veya dışlanma
- Irk, etnik, kültürel, cinsiyet veya yaşam tarzı çatışması
- Ekonomik küçültme, rütbe düşürme veya işten çıkarma

Pek çok insan bu tür sorunları uygun bir şekilde yönetse de, bazıları bunu yapamaz ve davranışları şiddete dönüşebilir. Bir kişinin davranışı tehditkar hale geldiğinde veya sürekli olarak her zamanki karakterinin dışına çıktığında endişelenmelisiniz.



## Tehlike işaretlerini tanıyın

Davranışta öngörülemeyen bir değişiklik genellikle aşırı stresin ilk işaretidir. Üzerine gidilmezse, sonunda bir kişinin ani ve sert tepki göstermesine neden olabilir. Bir Çalışan Yardım Programı (EAP) danışmanına veya yetkililere ulaşın, eğer birisi:

- Öfkesini konuşarak çözmek yerine fiziksel olarak dışa vuruyorsa
- Kendini başkalarından yabancılaştırıyorsa



## Kendiniz ve sevdikleriniz için

adresinde çeşitli kaynaklar mevcuttur.

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz anda duygusal destek kaynakları ve bilgileri sunar. Akıl sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, yas ve kayıp, krize girmiş ergenleri destekleme ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını keşfedin.

- Küfür veya bağıırma gibi uygunsuz bir dil kullanıyorsa
- Vandallık yapıyor veya çalıyorsa
- Her an herkesi tehdit ediyorsa

Bunları veya başka olağandışı davranışları fark ederseniz, aşırı tepki vermeyin veya kişi hakkında kapsamlı genellemeler yapmayın. Bunun yerine, tavsiye için EAP'nizi arayın.

EAP yan haklarınız, kişisel, sağlık ya da iş ile ilgili sorunlarla başa çıkmanıza yardım etmek için size ve ailenize, gizliliğinizi koruyarak ve ücretsiz yardım sunar. Bu ücretsiz hizmet; stres yönetimi, endişe veya depresyonun üstesinden gelme ve keder veya kayıp ile baş etme konularında size yardımcı olur. EAP uzmanlarımıza her gün, istediğiniz saatte ulaşabilirsiniz.



### Gerçek kişiler. Gerçek yaşam. Gerçek çözümler.

Belirli sosyal yardım bilgilerine erişmek için **LiveWell.Optum.com** adresini ziyaret edin ve şirket erişim kodunuzla oturum açın:



### Destek almak için telefonu arayın.

numaralı

Size sunulan Optum sosyal yardımı, bunalmış, depresyonda olan veya sorunlarına çözüm arayan herkese yardımcı olmak için özel olarak eğitilmiş ruh sağlığı uzmanlarından destek sunar.



### İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için **optumeap.com/criticalsupportcenter** adresini ziyaret edin.

# Optum

\*Hamileyseniz, fiziksel olarak hareketsiz kaldıysanız ya da arterit, diyabet veya kalp hastalığınız varsa egzersiz programına başlamadan ya da aktivite seviyenizi yükseltmeden önce doktorunuza danışın. Doktorunuz sizin için hangi aktivitelerin ne kadar güvenli olduğunu söyleyebilir.

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyeninize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC