

# 危机支持



## 针对暴力情况做好准备的步骤

关于暴力您应该应该了解的内容。

当看似随机的暴力行为在学校、工厂、办公室或公共场所发生时，大多数人都会摇头表示难以置信。如果您采取以下简单步骤，就可以针对暴力做好准备



## 了解是什么导致极端压力或愤怒

暴力通常是某人在事情进展不如意时沮丧的体现——一个人、职业或二者兼而有之。尽管暴力难以预测，但意识到这一点很有帮助：即当一个人经历生活压力时更有可能发生暴力事件，例如：

- 人际关系或家庭纠纷
- 个人悲剧，如失去配偶或孩子
- 财务或税务困难
- 遭到他人骚扰或排斥
- 种族、民族、文化、性别或生活方式冲突
- 裁员、降职或解雇

尽管许多人可以妥善处理此类问题，但有些人却不能，其行为可能升级为暴力。当某个人的行为变得具有威胁性或与其性格截然不符时，您就应该多加留意了。



## 识别危险迹象

行为上出人意料的变化通常是极端压力的第一个迹象。如果未得到解决，则可能最终导致某个人的爆发。如果有人出现以下情况，请联系员工帮助计划(EAP) 顾问或相关机构：

- 肢体上表现出愤怒，而不是通过言语化解
- 与他人格格不入
- 出言不逊，如咒骂或大喊大叫
- 肆意破坏或偷窃
- 时不时随意威胁他人

如果您注意到此类或其他异常行为，请勿反应过度或一概而论。而是致电EAP寻求建议。

您的员工帮助计划(EAP)福利为您和家人提供保密协助，帮助您处理各种与个人、健康或工作相关的问题。该免费服务帮助您管理压力、克服焦虑或抑郁、应对悲伤或失落。我们的员工帮助计划(EAP)专员每天随时为您提供服务。



## 网上提供了各种资源可供您和亲朋好友使用

在您最需要的时候，我们的危机支持中心可提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为处于危机中的青少年提供支持等。



### 真真实实的人。真真实实的生活。真正的解决办法。

如需获取特定的福利信息, 请访问 [LiveWell.Optum.com](https://LiveWell.Optum.com) 并使用您的公司接入代码登录:



### 如需获取支持, 请致电

您的Optum福利可提供来自接受过专业训练的心理专家的支持, 以帮助那些不知所措、抑郁或寻求答案的人。



### 在您需要时提供危机支持

请访问 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) 获取更多危机支持资源和信息。



\*孕妇、缺乏运动的人士或关节炎、糖尿病或心脏病患者, 在开始运动方案或增加活动量之前请先咨询医生。医生可以告诉您安全的活动类型和活动量。

此计划不应用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况, 请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时, 请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突, 如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务(例如雇主或健保计划)的任何实体采取法律行动, 便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体, 并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC