

# 危急情況支持



## 應對暴力情況的準備步驟

### 您不可不知的有關暴力的資訊

當看似隨機的暴力行為發生在學校、工廠、辦公室或公共場所時，大多數人都搖頭，感到難以置信。採取這些簡單的步驟有助於應對暴力的情況



## 導致極度壓力或憤怒的原因

暴力通常是某人在事情不如意時感到沮喪的表現 – 無論是私人生活、工作還是兩者。雖然暴力難以預測，但瞭解暴力事件很可能在某人經歷重大壓力的生活事件時發生將不無助益，例如：

- 感情或家庭糾紛
- 個人不幸事件，例如失去配偶或子女
- 財務或稅務問題
- 被他人騷擾或排斥
- 種族、民族、文化、性別或生活方式的衝突
- 裁員、降職或解僱

儘管很多人都能妥善處理這些問題，但有些人卻無法處理，因此他們的行為可能會升級至暴力行為。當一個人的行為變得具有威脅性或一直出現不符合其個性的行為時，您應該感到擔憂。



## 識別危險訊號

意外的行為改變通常是極度壓力的第一個跡象。如果不處理，最終可能會導致一個人出現攻擊的行為。如果某人出現以下情況，請聯絡「員工援助計劃」(EAP) 諮商師或政府當局：

- 以身體發洩憤怒而不是通過言語解決
- 疏離他人
- 使用不恰當的語言，例如咒罵或大喊大叫
- 破壞或偷竊
- 隨時威脅他人

如果您注意到這些或其他異常行為，請不要做出過度反應或對此人進行籠統的評論。而是請致電您的 EAP 尋求建議。

EAP 福利以保密的方式幫助您和您的家人面對各種個人、健康或工作相關問題。這項免費的服務可幫助您管理壓力、克服焦慮或沮喪，面對悲傷或失落感。我們的 EAP 專家全年無休，隨時都能提供服務。



## 您及您的摯愛可在

## 上找到豐富的資源

我們的危急情況支持中心會在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。查找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、天然災害、悲傷和失落、支持對於危機中的青少年提供支持。



### 真人、真實的生活、真實的解決之道。

要取得特定的福利資料，請造訪 [LiveWell.Optum.com](https://LiveWell.Optum.com) 並使用您的公司存取代碼登入：



### 致電取得協助：

Optum 的福利提供受過專業訓練的心理健康專家服務，協助任何出現無法應對、沮喪情況的人士，或回答任何疑問。



### 在您需要時提供緊急情況支持

請造訪 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) 取得更多關於危急情況支持資源和資訊。



\*懷孕女性、長期沒有運動習慣的人，或關節炎、糖尿病或心臟病患者在開始運動方案或提高活動量之前，請先向醫生諮詢。醫生會告訴您可以安全進行哪些類型的活動及您的安全活動量。

緊急情況或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能有變更。可能有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC