

אירועים קריטיים במקום העבודה

אירועים משבשים שהשפיעו על סביבת העבודה ידועים כ'אירועים קריטיים'. הנה מה שצריך לדעת.

דוגמאות נפוצות כוללות אסונות בקהילה או אסונות טבע, פציעה חמורה, מוות של עמית לעבודה, שינויים ארגוניים גדולים, אלימות במקום העבודה, התאבדות או רצח. שכיח וטבעי שאנשים יחוו מגוון רחב של תגובות רגשיות ופיזיות בעקבות אירוע קריטי העלול לשבש זמנית את יכולת ההתמודדות של אדם או קבוצה.

שירותי תגובה לאירועים קריטיים נועדו לעזור לעובדים להתמודד עם תגובות הלחץ שלהם ולקדם חוסן ארגוני.

זיהוי לחץ של אירועים משבשים

אירועים קריטיים או אירועים משבשים עשויים לייצר מגוון רחב של תסמינים יוצאי דופן עבורכם. זכרו כי אלו הן תגובות נורמליות למצב חריג. התגובות הללו שונות עבור כל אדם, אך עלולות להשפיע על:

הדרך בה אתם מתנהגים	התחושה הרגשית שלכם	התחושה הפיזית שלכם	הדרך בה אתם חושבים
<ul style="list-style-type: none">שתיקה מוגזמתנסיגה חברתיתשינויים בהרגלי השינה והאכילהביצועי עבודה נמוכים יותר	<ul style="list-style-type: none">דיכאוןאבלאשמהחרדה או פחדמרגישים אבודים או המומים	<ul style="list-style-type: none">כאבי ראשכאבי חזה או בטןרעידות שריריםקשיי נשימהלחץ דם מוגבר	<ul style="list-style-type: none">ריכוז ירודטווח קשב קצר יותרפתרון בעיות איטיבעיות זיכרוןקושי בקבלת החלטות



קיים מגוון של משאבים זמינים עבורכם ועבור יקיריכם באתר optumwellbeing.com

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כאשר אתם זקוקים לה ביותר. לרשותכם מגוון נושאים בתחומים כגון בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר, ועוד.

כיצד תעזרו לעצמכם



זכרו שאתם נורמליים ויש לכם תגובות נורמליות. להלן כמה דרכים שבהם תעזרו לעצמכם להתמודד:

- תרשו לעצמכם להרגיש רע.
- תנחו הרבה.
- תאכלו ארוחות מאוזנות וקבועות.
- אל 'תברחו' עם סמים או אלכוהול.
- דברו עם אנשים שאתם סומכים עליהם, אבל אל תרגישו שאתם חייבים לדבר אם אתם לא רוצים.
- הבינו שמחשבות, חלומות או 'פלאשבקים' שחוזרים על עצמם הם נורמליים. הם יפחתו במשך הזמן ויהפכו פחות כואבים.
- דחו קבלת החלטות גדולות.
- בקשו עזרה אם אתם זקוקים לה.

צעדים חיוביים קדימה



עם הזמן, ייתכן שתוכלו:

- להשלים משימות יומיומיות ביתר קלות.
- לשפר את רמות השינה והאנרגיה.
- להרגיש חיוביים יותר לגבי ההווה והעתיד.

לכם ולמשפחתכם יש גישה לסייע סודי שיעזור להתמודד עם מגוון רחב של בעיות אישיות, בריאותיות או בעיות הקשורות לעבודה. השירותים הללו עוזרים לכם להתמודד עם מתח, להתגבר על חרדה או דיכאון ולהתמודד עם אבל או אובדן. מומחי הרווחה הרגשית שלנו זמינים בכל עת ובכל יום.

תמיכה קריטית

תמיכה קריטית בעת הצורך
בקרר באתר optumwellbeing.com למשאבי תמיכה ומידע קריטיים נוספים.



כדי לקבל גישה למידע ספציפי על הטבות
בקרר באתר livewell.optum.com והיכנסו עם קוד הגישה שלכם:



התקשרו לתמיכה



Optum

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במקרה חירום, יש להתקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או לפנות למתקן הרפואי האמבולטורי או לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. ייתכן שתוכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המקומים, וייתכן שיחולו החרגות ומגבלות נוספות.
© Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc בארה"ב ובאזורי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימני קניין רשומים של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. חברת Optum היא מעסיקה שוויונית.
© Optum 2024. כל הזכויות שמורות. OHC 143666-022024 WF12062251