Incidenti critici sul posto di lavoro

Gli eventi traumatici che hanno avuto un impatto sull'ambiente di lavoro sono noti come “incidenti critici”. Ecco cosa devi sapere.

Esempi comuni includono disastri di comunità o naturali, lesioni gravi, morte di un collega, importanti cambiamenti organizzativi e violenza, suicidio o omicidio sul posto di lavoro. È comune e naturale per le persone sperimentare una vasta gamma di reazioni emotive e fisiche dopo un incidente critico che può interrompere temporaneamente la capacità di un individuo o di un gruppo di farvi fronte.

I servizi di Risposta agli incidenti critici sono progettati per aiutare i dipendenti a far fronte alle loro risposte allo stress e promuovere la resilienza organizzativa.

Riconoscere lo stress derivante dagli eventi traumatici

Incidenti critici o eventi traumatici possono produrre una vasta gamma di sintomi che sono insoliti per te. Ricorda che queste sono normali reazioni a una situazione anomala. Le risposte sono diverse per ogni persona, ma possono influenzare:

Come pensi
- Scarsa concentrazione
- Minore durata dell'attenzione
- Rallentamento della risoluzione dei problemi
- Problemi di memoria
- Difficoltà a prendere decisioni

Come ti senti fisicamente
- Mal di testa
- Dolore toracico o gastrico
- Tremori muscolari
- Difficoltà respiratorie
- Pressione arteriosa elevata

Come ti senti emotivamente
- Depressione
- Lutto
- Senso di colpa
- Ansia o paura
- Sensazione di sentirsi persi o sopraffatti

Come ti comporti
- Eccessivo silenzio
- Ritiro sociale
- Cambiamenti nel sonno e nelle abitudini alimentari
- Prestazioni lavorative inferiori

Come aiutare te stesso

Ricorda che sei normale e che hai reazioni normali. Ecco alcuni modi in cui puoi aiutare te stesso a far fronte alla situazione:

- Concediti il permesso di stare male.
- Riposati a sufficienza.
- Fai pasti equilibrati e regolari.
- Non cercare “vie di fuga” in droghe o alcol.
- Parla con persone di cui ti fidi, ma non sentirti obbligato se non vuoi.
- Renditi conto che pensieri, sogni o flashback ricorrenti sono normali. Diminuiranno nel tempo e diventeranno meno dolorosi.
- Rimanda le decisioni importanti.
- Chiedi aiuto se ne hai bisogno.

Passi avanti positivi

Con il tempo, sarai in grado di:

- Completare più facilmente le attività quotidiane.
- Migliorare il sonno e i livelli di energia.
- Avere sentimenti più positivi riguardo al presente e al futuro.

Tu e la tua famiglia avete accesso a un'assistenza riservata per affrontare una vasta gamma di problemi personali, di salute o legati al lavoro. Questi servizi ti aiutano a gestire lo stress, a superare l'ansia o la depressione e ad affrontare il dolore o la perdita. I nostri Specialisti del benessere emotivo sono disponibili in qualsiasi momento, ogni giorno.

Esistono varie risorse disponibili per te e per i tuoi cari su optumwellbeing.com

Il nostro Centro di supporto fondamentale offre risorse e informazioni per il supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Trova moltissime aree tematiche tra cui salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, dolore e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e altro ancora.

Supporto fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com per ulteriori risorse e informazioni essenziali per il supporto.

Chiama se hai bisogno di supporto

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero di telefono dei servizi di emergenza locali o recati presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri marchi o nomi di prodotti sono marchi o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica del miglioramento costante dei nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum. Tutti i diritti riservati. WF12062251 143667-022024 OHC