職場における重大インシデント

職場環境に影響を与え、混乱を引き起こす出来事は「重大インシデント」と呼ばれます。以下のことを知っておく必要があります。

重大インシデントの一般的な例には、地域災害や自然災害、深刻な怪我、同僚の死、大規模な組織の変化、職場での暴力、自殺、殺人などがあります。個人やグループの対応能力を一時的に乱すことがある重大インシデントが発生した後に、一般的に人はさまざまな精神的・身体的反応を示します。こうした反応は、当然なことです。

重大インシデント対応サービスは、従業員のストレス対処をサポートし、組織の回復力を促すことを目的としています。

劇的な変化をもたらす出来事によるストレスの認識

重大インシデントや劇的な変化をもたらす出来事は、通常とは異なるさまざまな症状を引き起こす可能性があります。これらは異常な状況に対する正常な反応であることを忘れないでください。反応は人によって異なりますが、以下のような影響を受ける可能性があります。

思考力

- 集中力の低下
- 注意散漫
- 問題解決の遅れ
- 記憶障害
- 決断困難

身体面

- 頭痛
- 胸痛または腹痛
- 筋肉の震え
- 呼吸困難
- 血圧の上昇

精神面

- 気分の落ち込み
- 悲壮感
- 罪悪感
- 不安や恐れ
- 喪失感または打ちのめされた気分

行動

- 過度の沈黙
- 社会的ひきこもり
- 睡眠と食生活の変化
- 業務パフォーマンスの低下

自分のためにできること

あなたは正常で、正常な反応をしていることを忘れないでください。自分でできる対処法には、以下のようなものがあります。

- 嫌な気分になる自分を許す。
- 十分に休養を取る。
- バランスの取れた規則正しい食事を心がける。
- 薬物やアルコールに「逃避」しない。
- 信頼できる人と話す。ただし、話す気分でなければ話さなくても構いません。
- 繰り返す考え、夢、フラッシュバックは正常なことだと認識する。これらは時間の経過とともに減少し、痛みも軽減されます。
- 重大な決断を控える。
- 必要な場合は、助けを求める。

前向きな一歩

時間の経過とともに、以下ができるようになります。

- 日々のタスクをより簡単にこなす。
- 睡眠の質や活力が高まる。
- 現在と未来に対してより前向きな気持ちを持つ。

皆さまとご家族は、個人的な問題、健康問題、仕事上の問題など、さまざまな問題に対処するための支援を秘密厳守で受けることができます。これらのサービスは、ストレス管理や不安・気分の落ち込みの克服、悲しみや喪失感への対処に役立ちます。当社のエモーショナルウェルビーイングスペシャリストが毎日、いつでもご相談に応じます。

optumwellbeing.comでは、皆さまやご家族にご利用いただけるさまざまなリソースをご用意しています。

クリティカルサポートセンターは、皆さまが精神的なサポートを最も必要とする際に、リソースと情報を提供します。メンタルヘルス、トラウマ的な出来事、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年の支援など、さまざまなトピックの情報をご覧いただけます。

必要とするクリティカルサポート

クリティカルサポートに関するリソースと情報に関する詳細は、optumwellbeing.comをご覧ください。

お電話でのサポート

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、国や地域の緊急サービス番号にお電話いただくか、最寄りの外来・救急医療施設をご利用ください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムおよびこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、機会均等雇用者です。

© 2024 Optum.無断複写・転載を禁じます。WF12062251 143668-022024 OHC