

# Insiden kritikal di tempat kerja

Peristiwa disruptif yang telah menjejaskan persekitaran kerja dikenali sebagai ‘insiden kritikal.’ Berikut adalah perkara yang anda perlu tahu.

Contoh biasa termasuk bencana alam atau komuniti, kecederaan serius, kematian rakan sekerja, perubahan besar dalam organisasi dan keganasan, bunuh diri atau pembunuhan di tempat kerja. Ia adalah perkara biasa untuk manusia mengalami pelbagai tindak balas emosi dan fizikal selepas berlakunya insiden kritikal yang boleh mengganggu sebentar kemampuan individu atau kumpulan untuk menangani isu itu.

Perkhidmatan Respons Insiden Kritikal direka bentuk untuk membantu pekerja menangani tindak balas tekanan mereka dan menggalakkan daya tahan organisasi.



## Menyedari tekanan peristiwa disruptif

Insiden kritikal atau peristiwa disruptif boleh menghasilkan pelbagai bentuk gejala yang asing buat anda. Ingat bahawa ini adalah tindak balas biasa terhadap situasi yang luar biasa. Tindak balas berbeza mengikut individu, tetapi boleh mempengaruhi:

### Pemikiran anda

- Tumpuan lemah
- Tempoh tumpuan pendek
- Lambat menyelesaikan masalah
- Masalah memori
- Kesukaran membuat keputusan

### Fizikal anda

- Sakit kepala
- Sakit dada atau perut
- Tremor otot
- Kesukaran bernafas
- Tekanan darah tinggi

### Perasaan anda

- Kemurungan
- Kesedihan
- Rasa bersalah
- Kebimbangan atau ketakutan
- Rasa kehilangan atau serabut

### Tingkah laku anda

- Terlalu senyap
- Pengasingan diri
- Perubahan tabiat tidur dan makan
- Prestasi kerja yang lebih rendah



### Cara anda membantu diri anda

Ingat bahawa anda orang biasa dan mempunyai tindak balas yang normal.

Berikut adalah beberapa cara untuk membantu anda menangani isu:

- Benarkan diri anda untuk berasa teruk.
- Banyakkan berehat.
- Makan makanan yang seimbang dan teratur.
- Jangan mencuba 'penyelesaian' menggunakan dadah atau alkohol.
- Bercakap dengan orang yang anda percayai, tetapi jangan rasa terpaksa untuk melakukannya jika anda tidak mahu.
- Sedari bahawa pemikiran, mimpi atau kilas balik yang berulang adalah perkara biasa. Ia akan berkurangan dari semasa ke semasa dan menjadi kurang menyakitkan.
- Tahan daripada membuat keputusan besar.
- Minta bantuan jika anda memerlukannya.



### Majulah dengan positif

Dari semasa ke semasa, anda boleh:

- Menyelesaikan tugas harian dengan lebih mudah.
- Menambah baik mutu tidur dan tahap tenaga.
- Mempunyai perasaan yang lebih positif tentang masa kini dan hadapan.

Anda dan keluarga anda mempunyai akses kepada bantuan sulit untuk membantu menangani pelbagai isu peribadi, kesihatan atau berkaitan kerja. Perkhidmatan ini membantu anda mengurus tekanan, mengatasi kebimbangan atau kemurungan dan menangani kesedihan atau kehilangan. Pakar Kesejahteraan Emosi kami tersedia setiap hari pada bila-bila masa.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk anda dan orang tersayang di [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa traumatik, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, sokongan remaja dalam krisis dan banyak lagi.



### Sokongan kritikal apabila anda perlukannya

Lawati [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) untuk sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



### Untuk mengakses maklumat faedah khusus

lawati [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) dan log masuk dengan kod akses anda:



### Hubungi untuk sokongan



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

© 2024 Optum. Hak cipta terpelihara. WF12062251 143670-022024 OHC