

Kritiske hendelser på arbeidsplassen

Forstyrrende hendelser som har påvirket arbeidsmiljøet er kjent som 'kritiske hendelser'. Her er hva du bør vite.

Vanlige eksempler inkluderer samfunns- eller naturkatastrofer, alvorlig skade, en medarbeiders død, store organisasjonsendringer og vold på arbeidsplassen, selvmord eller drap. Det er vanlig og naturlig for mennesker å oppleve et bredt spekter av følelsesmessige og fysiske reaksjoner etter en kritisk hendelse som midlertidig kan forstyrre en persons eller gruppes evne til mestring.

Critical Incident Response Services er utviklet for å hjelpe ansatte med å takle stressresponsene sine og fremme organisatorisk motstandskraft.



Gjenkjenne forstyrrende hendelsesstress

Kritiske hendelser eller forstyrrende hendelser kan produsere et bredt spekter av symptomer som er uvanlige for deg. Husk at dette er normale reaksjoner på en unormal situasjon. Svarene er forskjellige for hver person, men kan påvirke:

Hvordan du tenker

- Dårlig konsentrasjon
- Kortere konsentrasjonsevne
- Treg problemløsning
- Problemer med hukommelse
- Vanskeligheter med å ta avgjørelser

Hvordan du føler deg fysisk

- Hodepine
- Bryst- eller magesmerter
- Muskelskjelvinger
- Pustevansker
- Forhøyet blodtrykk

Hvordan du føler deg følelsesmessig

- Depresjon
- Sorg
- Skyld
- Angst eller frykt
- Føle seg fortapt eller overveldet

Hvordan du oppfører deg

- Overdreven stillhet
- Sosial tilbaketrekning
- Endringer i søvn og spisevaner
- Lavere arbeidsytelse



Hvordan hjelpe deg selv

Husk at du er normal og har normale reaksjoner. Her er noen måter du kan hjelpe deg selv med mestring:

- Gi deg selv tillatelse til å føle deg dårlig.
- Få rikelig med hvile.
- Spis velbalanserte og regelmessige måltider.
- Ikke 'flykt' med narkotika eller alkohol.
- Snakk med mennesker du stoler på, men ikke føl at du må snakke hvis du ikke vil.
- Innse at tilbakevendende tanker, drømmer eller flashbacks er normalt. De vil avta over tid og bli mindre smertefulle.
- Vent med å ta store beslutninger.
- Be om hjelp hvis du trenger det.



Positive skritt fremover

Med tiden kan du kanskje gjøre følgende:

- Fullfør daglige oppgaver lettere.
- Forbedre søvn og energinivå.
- Ha mer positive følelser om nåtid og fremtid.

Du og familien din har tilgang til konfidensiell hjelp for å håndtere et bredt spekter av personlige, helsemessige eller arbeidsrelaterte problemer. Disse tjenestene hjelper deg med å håndtere stress, overvinne angst eller depresjon og takle sorg eller tap. Våre spesialister på følelsesmessig velvære er tilgjengelige når som helst, hver dag.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg selv og dine nærmeste på optumwellbeing.com

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr følelsesmessig støtte, ressurser og informasjon når du trenger det mest. Finn en rekke emneområder, inkludert mental helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte av ungdom i krise og mer.



Kritisk støtte når du trenger det

Gå til optumwellbeing.com for ytterligere kritiske støtteressurser og informasjon.



For å få tilgang til spesifikk informasjon om fordeler,

gå til livewell.optum.com og logg inn med tilgangskoden din:



Ring etter støtte



Dette programmet skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring den lokale nødetatens telefonnummer eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningssekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum. Alle rettigheter forbeholdt. WF12062251 143679-022024 OHC