

Kritieke incidenten op de werkplek

Verstorende gebeurtenissen die invloed hebben gehad op de werkomgeving worden 'kritieke incidenten' genoemd. Dit is wat je moet weten.

Enkele veelvoorkomende voorbeelden zijn maatschappelijke of natuurrampen, ernstig letsel, overlijden van een collega, grote organisatorische veranderingen en geweld op de werkplek, zelfmoord of doodslag. Het is normaal en vanzelfsprekend dat mensen een breed scala aan emotionele en fysieke reacties ervaren na een kritiek incident dat het vermogen van een individu of groep om ermee om te gaan tijdelijk kan verstoren.

De diensten voor respons bij kritieke incidenten zijn bedoeld om werknemers te helpen met hun stressreacties om te gaan en de veerkracht van de organisatie te bevorderen.



Stress bij verstorende gebeurtenissen herkennen

Kritieke incidenten of verstorende gebeurtenissen kunnen een breed scala aan symptomen veroorzaken die ongewoon voor je zijn. Onthoud dat dit normale reacties zijn op een abnormale situatie. De reacties verschillen per persoon, maar kunnen van invloed zijn op:

Hoe je denkt

- Slechte concentratie
- Kortere aandachtsspanne
- Vertraagde probleemoplossing
- Geheugenproblemen
- Moeite met beslissingen nemen

Hoe je je lichamelijk voelt

- Hoofdpijn
- Pijn op de borst of buik
- Spiertrillingen
- Moeite met ademen
- Verhoogde bloeddruk

Hoe je je mentaal voelt

- Depressie
- Verdriet
- Schuld
- Angst
- Je verloren of overweldigd voelen

Hoe je je gedraagt

- Overmatig stil
- Sociale teruggetrokkenheid
- Veranderingen in slaap- en eetgewoonten
- Slechtere werkprestaties



Hoe je jezelf kunt helpen

Onthoud dat je normaal bent en normale reacties hebt. Hier zijn enkele manieren waarop je jezelf kunt helpen ermee om te gaan:

- Laat jezelf toe om je slecht te voelen.
- Neem voldoende rust.
- Eet regelmatig evenwichtige maaltijden.
- Vlucht niet weg van de situatie door drugs of alcohol te gebruiken.
- Praat met mensen die je vertrouwt, maar zorg ervoor dat je niet het gevoel krijgt dat je moet praten als je dat niet wil.
- Besef dat terugkerende gedachten, dromen of flashbacks normaal zijn. Na verloop van tijd worden ze minder pijnlijk.
- Wacht met het nemen van grote beslissingen.
- Vraag om hulp als je die nodig hebt.



Positieve stappen vooruit

Na verloop van tijd lukt het volgende misschien weer:

- Het gemakkelijker uitvoeren van dagelijkse taken.
- Je slaap en energieniveau wordt weer beter.
- Je hebt positievere gevoelens over het heden en de toekomst.

Jij en je familie hebben toegang tot vertrouwelijke hulp bij een breed scala aan persoonlijke, gezondheids- of werkgerelateerde problemen. Deze diensten helpen je stress te beheersen angst of depressie te overwinnen en rouw of verlies te verwerken. Onze specialisten op het gebied van emotioneel welzijn zijn elke dag en op elk moment beschikbaar.



Er zijn heel wat hulpmiddelen beschikbaar voor jezelf en je dierbaren op optumwellbeing.com

Ons Centrum voor kritieke ondersteuning biedt emotionele ondersteuning en informatie wanneer je die het meest nodig hebt. Ontdek diverse onderwerpen, zoals mentale gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van jongeren in een crisissituatie en nog veel meer.



Kritieke ondersteuning wanneer je deze nodig hebt

Bezoek optumwellbeing.com voor aanvullende bronnen en informatie over kritieke ondersteuning.



Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over de voordelen

ga je naar livewell.optum.com en log je in met je toegangscode:



Bel voor ondersteuning



Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood het telefoonnummer van de plaatselijke hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde ambulante of spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen uitsluitingen en beperkingen op de dekking van toepassing zijn.

Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Omdat wij onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties te wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

© 2024 Optum. Alle rechten voorbehouden. WF12062251 143678-022024 OHC