Incidentes críticos no ambiente de trabalho

Eventos perturbadores que impactaram o ambiente de trabalho são conhecidos como “incidentes críticos”. Eis o que você precisa saber.

Exemplos comuns incluem desastres comunitários ou naturais, ferimentos graves, morte de um colega de trabalho, grandes mudanças organizacionais e violência no local de trabalho, suicídio ou homicídio. É comum e natural que as pessoas experimentem uma ampla gama de reações emocionais e físicas após um incidente crítico que pode perturbar temporariamente a capacidade de uma pessoa ou grupo de lidar com a situação.

Os Serviços de resposta a incidentes críticos são projetados para ajudar os funcionários a lidarem com suas respostas ao estresse e promover a resiliência organizacional.

Como reconhecer o estresse de eventos disruptivos

Incidentes críticos ou eventos perturbadores podem produzir uma ampla gama de sintomas incomuns para você. Lembre-se de que essas são reações normais a uma situação anormal. As respostas são diferentes para cada pessoa, mas podem afetar:

Como você pensa
- Baixa concentração
- Menor período de atenção
- Resolução de problemas mais lenta
- Problemas de memória
- Dificuldade para tomar decisões

Como você se sente fisicamente
- Dores de cabeça
- Dor no peito ou de barriga
- Tremores musculares
- Dificuldade para respirar
- Pressão arterial elevada

Como você se sente emocionalmente
- Depressão
- Luto
- Culpa
- Ansiedade ou medo
- Sentir-se perdido(a) ou sobrecarregado(a)

Como você se comporta
- Silêncio excessivo
- Reclusão social
- Mudanças nos hábitos de sono e alimentares
- Diminuição no desempenho no trabalho

Como se ajudar

Lembre-se de que você é normal e tem reações normais. Aqui estão algumas maneiras de você se ajudar a lidar com a situação:

- Dê a si mesmo(a) permissão para se sentir mal.
- Descanse bastante.
- Faça refeições bem balanceadas e regulares.
- Não recorra a drogas ou álcool como meio de fuga.
- Converse com pessoas em quem você confia, mas não sinta que precisa conversar se não quiser.
- Perceba que pensamentos, sonhos ou flashbacks recorrentes são normais. Eles diminuirão com o tempo e se tornarão menos dolorosos.
- Evite tomar grandes decisões.
- Peça ajuda se precisar.

Passos positivos para frente

Com o tempo, você poderá:

- Concluir as tarefas diárias com mais facilidade.
- Melhorar os níveis de sono e energia.
- Ter sentimentos mais positivos sobre o presente e o futuro.

Você e sua família têm acesso a assistência confidencial para ajudar a lidar com uma ampla gama de questões pessoais, de saúde ou relacionadas ao trabalho. Esses serviços ajudam você a administrar o estresse, superar a ansiedade ou a depressão e lidar com a dor ou a perda. Nossos especialistas em Bem-estar emocional estão disponíveis a qualquer hora, todos os dias.

Há uma variedade de recursos disponíveis para você e seus amigos e familiares em optumwellbeing.com

Nosso Centro de Apoio Crítico oferece recursos e informações de apoio emocional quando você mais precisa. Encontre uma série de temas, incluindo saúde mental, eventos traumáticos, desastres naturais, luto e perda, apoio a adolescentes em crise e muito mais.

Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumwellbeing.com para obter mais recursos e informações sobre apoio crítico.

Ligue para obter apoio

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.

A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2024 Optum. Todos os direitos reservados. WF12062251 143672-022024 OHC