

Критические ситуации на рабочем месте

Чрезвычайные происшествия, влияющие на рабочую среду, называют «критическими ситуациями». Вот что вам следует знать об этом.

Примерами таких ситуаций могут послужить стихийные бедствия, серьезные травмы, смерть сотрудника, существенные изменения в организации, применение насилия на рабочем месте, самоубийство или убийство. После столкновения с критической ситуацией людям свойственно демонстрировать самые разные эмоциональные и физические реакции, и это может временно нарушить способность индивида или группы справляться с работой.

Службы оперативного реагирования на чрезвычайные ситуации призваны помочь сотрудникам справиться с реакцией на стресс и повысить устойчивость организации.



Осознание стресса, вызванного чрезвычайным происшествием

Критические ситуации или чрезвычайные происшествия могут привести к появлению ряда симптомов, с которыми вы ранее не сталкивались. Помните о том, что это нормальные реакции на аномальную ситуацию. У разных людей могут появляться различные симптомы, которые могут быть связаны:

С мышлением

- Плохая концентрация
- Неспособность долго поддерживать внимание
- Неспособность быстро решать задачи
- Проблемы с памятью
- Трудности при принятии решений

С физическим самочувствием

- Головные боли
- Боли в груди или в животе
- Мышечный тремор
- Затрудненное дыхание
- Гипертония

С эмоциями

- Депрессия
- Скорбь
- Чувство вины
- Тревога или страх
- Растерянность или потрясение

С поведением

- Чрезмерная молчаливость
- Замкнутость
- Изменения, касающиеся сна и пищевых привычек
- Сниженная производительность



Как помочь себе

Помните о том, что с вами все в порядке и ваши реакции нормальны. Вот несколько способов помочь себе справиться с ситуацией:

- Разрешите себе чувствовать себя плохо.
- Отдыхайте побольше.
- Ешьте часто и питайтесь правильно.
- Не пытайтесь уйти от действительности с помощью наркотиков или алкоголя.
- Поговорите с людьми, которым доверяете, но почувствуйте себя обязанным(ой) с кем-то разговаривать, если не хотите этого.
- Поймите, что навязчивые мысли, сны и флешбэки в такой ситуации нормальны. Со временем они ослабнут и станут менее болезненными.
- Не принимайте важных решений.
- Попросите о помощи, если вы нуждаетесь в ней.



Шаг вперед

Со временем вы сможете:

- Легче справляться с повседневными задачами.
- Лучше спать и чувствовать себя более энергичным.
- С большим оптимизмом смотреть на настоящее и будущее.

Вам и вашей семье предоставляется доступ к конфиденциальной помощи в решении личных, медицинских и рабочих проблем. Предоставляемые услуги помогут вам справиться со стрессом, избавиться от тревоги или депрессии и пережить горе или потерю. Вы можете связаться с нашими специалистами по эмоциональному благополучию в любое время и в любой день недели.



На веб-сайте optumwellbeing.com вы найдете множество полезных ресурсов для себя и своих близких

Наш центр поддержки в критических ситуациях предлагает вам эмоциональную и информационную поддержку в те моменты, когда вы нуждаетесь в ней больше всего. Мы затрагиваем разнообразные темы, такие как психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и утрата, поддержка подростков во время переживания кризиса и многое другое.



Своевременная поддержка в критических ситуациях

Для доступа к дополнительным ресурсам и информации по теме воспользуйтесь ссылкой optumwellbeing.com.



Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой livewell.optum.com и войдите в систему, используя ваш код доступа.



Звоните, чтобы получить поддержку



Знания, полученные при участии в этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи либо обращайтесь в ближайший приемный покой или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых регионах эта программа и ее составляющие могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

Optum® – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.