

Kritiska incidenter på arbetsplatsen

Störande händelser som har påverkat arbetsmiljön kallas ”kritiska incidenter”. Här är vad du bör veta.

Vanliga exempel är samhälls- eller naturkatastrofer, allvarliga skador, en medarbetares död, stora organisationsförändringar och våld på arbetsplatsen, självmord eller mord. Det är vanligt och naturligt att människor upplever ett brett spektrum av känslomässiga och fysiska reaktioner efter en kritisk händelse som tillfälligt kan störa en individs eller grups förmåga att klara sig.

Tjänster för kritiskt incidentsvar är utformade för att hjälpa anställda att hantera sina stressreaktioner och främja organisatorisk motståndskraft.



Att känna igen stress från störande händelser

Kritiska incidenter eller störande händelser kan ge ett brett spektrum av symtom som är ovanliga för dig. Kom ihåg att detta är normala reaktioner på en onormal situation. Reaktionerna är olika för varje person, men kan påverka:

Hur du tänker

- Dålig koncentration
- Kortare uppmärksamhetsintervall
- Långsammare problemlösning
- Minnesproblem
- Svårigheter att fatta beslut

Hur du mår fysiskt

- Huvudvärk
- Smärta i bröstet eller magen
- Muskeldarrningar
- Andningssvårigheter
- Förhöjt blodtryck

Hur du känner dig känslomässigt

- Depression
- Sorg
- Skuld
- Ängest eller rädsla
- Att känna sig vilsen eller överväldigad

Hur du beter dig

- Överdriven tystnad
- Socialt tillbakadragande
- Förändrade sömn- och matvanor
- Lägre arbetsprestation



Hur du kan hjälpa dig själv

Kom ihåg att du är normal och har normala reaktioner. Här är några sätt du kan hjälpa dig själv att klara av det:

- Ge dig själv tillåtelse att må dåligt.
- Se till att vila mycket.
- Ät välbalanserade och regelbundna måltider.
- "Fly" inte med droger eller alkohol.
- Prata med människor du litar på, men känn inte att du måste prata om du inte vill.
- Inse att återkommande tankar, drömmar eller flashbacks är normala. De kommer att minska med tiden och bli mindre smärtsamma.
- Vänta med att fatta stora beslut.
- Be om hjälp om du behöver det.



Positiva steg framåt

Med tiden kanske du kan:

- Utföra dagliga uppgifter lättare.
- Förbättra sömnen och energinivåerna.
- Ha mer positiva känslor om nuläget och framtiden.

Du och din familj har tillgång till konfidentiell hjälp för att hantera ett brett spektrum av personliga, hälso- eller arbetsrelaterade frågor. Dessa tjänster hjälper dig att hantera stress, övervinna ångest eller depression och hantera sorg eller förlust. Våra specialister på emotionellt välbefinnande är tillgängliga när som helst, varje dag.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på optumwellbeing.com

Vårt centrum för kritiskt stöd erbjuder resurser för känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden inklusive psykisk hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stödja ungdomar i kris, med mera.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumwellbeing.com för ytterligare kritiska stödresurser och information.



För att komma åt specifik förmånsinformation,

besök livewell.optum.com och logga in med din åtkomstkod:



Ring efter stöd



Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I en nödsituation, ring den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller gå till närmaste vårdcentral eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Eftersom vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2024 Optum. Alla rättigheter förbehållna. WF12062251 143680-022024 OHC