

เหตุวิกฤตในที่ทำงาน

เหตุการณ์พลิกผันที่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมการทำงานนั้นเรียกว่า "เหตุวิกฤต" สิ่งที่คุณควรทราบมีดังนี้

ตัวอย่างเหตุวิกฤตโดยทั่วไป ได้แก่ ภัยพิบัติในชุมชนหรือภัยธรรมชาติ การบาดเจ็บร้ายแรง การเสียชีวิตของเพื่อนร่วมงาน การเปลี่ยนแปลงองค์กรครั้งใหญ่ รวมถึงความรุนแรงในที่ทำงาน การฆ่าตัวตาย หรือการฆาตกรรม เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่คนเราจะประสบกับปฏิกิริยาทางอารมณ์และร่างกายที่หลากหลายหลังจากเกิดเหตุวิกฤต ซึ่งอาจทำให้บุคคลหนึ่งๆ หรือกลุ่มบุคคลไม่สามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้ชั่วคราว

บริการรับมือกับเหตุการณ์ร้ายแรง ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยให้พนักงานรับมือกับการตอบสนองต่อความเครียดและส่งเสริมการฟื้นตัวในระดับองค์กร



การตระหนักถึงความเครียดจากเหตุการณ์พลิกผัน

เหตุวิกฤตหรือเหตุการณ์พลิกผันนั้นอาจทำให้เกิดอาการต่างๆ ที่ไม่ปกติกับคุณ โปรดจำไว้ว่าอาการเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาปกติที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ผิดปกติ การตอบสนองนั้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่ก็อาจส่งผลกระทบต่อสิ่งต่อไปนี้ ได้แก่

ความคิดของคุณ

- จดจ่อกับอะไรไม่ได้
- สมาธิสั้นลง
- การแก้ปัญหาช้าลง
- ความจำไม่ดี
- มีปัญหาในการตัดสินใจ

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

- ปวดหัว
- เจ็บหน้าอกหรือปวดท้อง
- กล้ามเนื้อสั่น
- หายใจลำบาก
- ความดันโลหิตสูงขึ้น

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตใจ

- ซึมเศร้า
- โศกเศร้า
- รู้สึกผิด
- วิตกกังวลหรือกลัว
- รู้สึกสูญเสียหรือหวนงใจ

การแสดงออกของคุณ

- นิ่งเงียบขึ้นกว่าเดิม
- เก็บตัว
- มีพฤติกรรมอารมณ์และการกินเปลี่ยนไป
- ประสิทธิภาพการทำงานต่ำลง



วิธีช่วยเหลือตัวเอง

โปรดจำไว้ว่าคุณปกติดีและปฏิกิริยาของคุณก็เป็นเรื่องปกติ วิธีที่คุณสามารถใช้ช่วยเหลือตัวเองมีดังนี้

- อนุญาตให้ตัวเองรู้สึกแยบ้าง
- พักผ่อนเยอะๆ
- รับประทานอาหารให้สมดุลและสม่ำเสมอ
- อย่า "หนีปัญหา" ด้วยการใช้อาหารเสพติดหรือแอลกอฮอล์
- พุดคุยกับคนที่คุณไว้ใจ แต่ไม่จำเป็นต้องพูดก็ได้หากคุณรู้สึกว่าไม่ได้อยากทำเช่นนั้น
- เข้าใจว่าความคิด ความฝัน หรือเหตุการณ์ในอดีตที่ผุดขึ้นมาซ้ำๆ เป็นเรื่องปกติ ซึ่งจะค่อยๆ บรรเทา
ลงไปตามเวลาและเจ็บปวดน้อยลง
- อย่าเพิ่งรีบตัดสินใจเรื่องใหญ่ๆ
- ให้ขอความช่วยเหลือหากคุณต้องการ



ก้าวต่อไปในเชิงบวก

เมื่อเวลาผ่านไป คุณสามารถ

- ทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ได้ง่ายขึ้น
- นอนหลับสบายและมีพลังมากขึ้น
- มีความรู้สึกในเชิงบวกมากขึ้นเกี่ยวกับปัจจุบันและอนาคต

คุณและครอบครัวได้รับสิทธิ์เข้าถึงความช่วยเหลือที่เป็นความลับในการรับมือกับปัญหาส่วนตัว ปัญหาสุขภาพ หรือที่เกี่ยวข้องกับการทำงานต่างๆ บริการเหล่านี้จะช่วยให้คุณจัดการกับความเครียด เอาชนะความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า และรับมือกับความโศกเศร้าหรือสูญเสีย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทางอารมณ์ของเราพร้อมให้บริการทุกวันและทุกเวลา



มีแหล่งข้อมูลจำนวนมาก
ให้กับคุณและคนที่คุณรักที่
optumwellbeing.com

ศูนย์ความช่วยเหลือสำคัญของเราให้บริการแหล่งฟังฟังทางใจและข้อมูลในยามที่คุณต้องการมากที่สุด ค้นพบหัวข้อหลากหลายประเด็น เช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์สะเทือนใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและความสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่นๆ



ความช่วยเหลือสำคัญในยามที่คุณต้องการ

ไปที่ optumwellbeing.com เพื่อดูแหล่งความช่วยเหลือในกรณีวิกฤตและข้อมูลเพิ่มเติม



หากต้องการดูข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจง

โปรดไปที่ livewell.optum.com และลงชื่อเข้าใช้ด้วยรหัสเข้าใช้งานของคุณ:



สายให้ความช่วยเหลือ



โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุหรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการให้บริการโปรแกรมนี้และองค์ประกอบของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนลิขสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด WF12062251 143674-022024 OHC