

# İş yerinde kritik olaylar

Çalışma ortamını etkileyen ve aksaklığa neden olan olaylar, “kritik olaylar” olarak bilinir. Burada bilmeniz gerekenler sunulmaktadır.

Yaygın örnekler arasında toplumsal veya doğal afetler, ciddi yaralanma, bir iş arkadaşının ölümü, önemli organizasyonel değişiklikler ve iş yerinde şiddet, intihar veya cinayet yer alır. Bir bireyin veya grubun bir şeyle başa çıkabilme becerisini geçici olarak aksatabilecek kritik bir olaydan sonra kişilerin çeşitli duygusal ve fiziksel tepkiler göstermeleri yaygın ve doğal bir durumdur.

Kritik Olay Müdahale Hizmetleri, çalışanların stres tepkileriyle başa çıkmalarına yardımcı olmak ve organizasyonel dayanıklılığı teşvik etmek üzere tasarlanmıştır.



## Aksaklığa neden olan bir olayın stresini fark etmek

Kritik olaylar veya aksaklığa neden olan olaylar, sizin için alışılmadık olan çok çeşitli semptomlara neden olabilir. Bunların anormal bir duruma gösterilen normal tepkiler olduğunu unutmayın. Her kişinin tepkileri farklıdır ancak bu tepkiler şunları etkileyebilir:

### Nasıl düşündüğünüzü

- Konsantrasyon eksikliği
- Kısa dikkat süresi
- Sorun çözmeye yavaşlık
- Hafıza sorunları
- Karar vermede zorluk

### Fiziksel olarak nasıl hissettiğinizi

- Baş ağrıları
- Göğüs veya karın ağrısı
- Kas titremeleri
- Nefes almada zorluk
- Yüksek kan basıncı

### Duygusal olarak nasıl hissettiğinizi

- Depresyon
- Keder
- Suçluluk
- Anksiyete veya korku
- Kaybolmuş veya bunalmış hissetmek

### Nasıl davrandığınızı

- Aşırı sessizlik
- Sosyal geri çekilme
- Uyku ve yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler
- Düşük iş performansı



## Kendinize nasıl yardım edebilirsiniz?

Normal olduğunuzu ve normal tepkiler verdiğinizi unutmayın. Sorunlarla başa çıkmanıza yardımcı olabilecek yollardan bazıları şunlardır:

- Kötü hissetme konusunda kendinize izin verin.
- Bolca dinlenin.
- Tüm öğünlerinizde dengeli ve düzenli beslenin.
- Uyuşturucu veya alkol kullanarak sorundan “kaçmayın”.
- Güvendiğiniz insanlarla konuşun ancak istemiyorsanız, konuşmak zorundaymışınız gibi hissetmeyin.
- Tekrarlayan düşüncelerin, rüyaların veya geçmişe dönüşlerin normal olduğunu aklınızda bulundurun. Bunlar zamanla azalacak ve daha az acı verici hâle gelecektir.
- Önemli kararlar vermekten kaçınin.
- İhtiyacınız olursa yardım isteyin.



## İleriye yönelik olumlu adımlar

Zamanla şunları yapabilirsiniz:

- Günlük görevleri daha kolay bir şekilde tamamlamak.
- Uyku ve enerji seviyelerini iyileştirmek.
- Şimdi ve gelecek hakkında daha olumlu duygulara sahip olmak.

Siz ve aileniz kişisel, sağlık veya işle ilgili çeşitli sorunlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak kişiye özel bir yardıma erişebilirsiniz. Bu hizmetler stresi yönetmenize, anksiyete veya depresyonun üstesinden gelmenize ve keder veya kayıp ile başa çıkmanıza yardımcı olur. Duygusal Esenlik Uzmanlarımıza her gün, her zaman ulaşabilirsiniz.



[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)  
adresinde kendiniz  
ve sevdikleriniz için çeşitli  
kaynaklar bulabilirsiniz

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda duygusal destek kaynakları ve bilgiler sunar. Ruh sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, keder ve kayıp, buhran dönemindeki ergenlere destek ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını bulun.



### İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgiler için [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) adresini ziyaret edin.



### Belirli sosyal yardımlara ilişkin bilgilere erişmek için

[livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) adresini ziyaret edin ve erişim kodunuz ile giriş yapın:



### Destek için arayın:



Bu program, acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi veya acil servis tesisine gidin. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri, tüm konumlarda bulunmayabilir; kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka veya ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markalar veya tescilli ticari markalardır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2024 Optum. Tüm hakları saklıdır. WF12062251 143675-022024 OHC