

# 工作場所的重大事件

影響工作環境的破壞性事件被稱為「重大事件」。以下是你應該知道的資訊。

常見例子包括社區或自然災害、嚴重傷害、同事死亡、重大組織變革以及工作場所暴力、自殺或他殺。人們在發生重大事件後經歷各種情緒和身體反應是很常見和自然的，這些反應可能會暫時破壞個人或群體的應對能力。

重大事件回應服務旨在幫助員工應對壓力反應並提高組織的彈性。

## 認識破壞性事件壓力

重大事件或破壞性事件可能會產生一系列對您來說不尋常的症狀。請記住，這些是對異常情況的正常反應。每個人的反應都不同，但可能會影響：

### 您的想法

- 注意力不集中
- 專注持續時間較短
- 問題解決速度變慢
- 記憶力問題
- 難以作出決定

### 您的身體感受

- 頭痛
- 胸痛或胃痛
- 肌肉震顫
- 呼吸困難
- 血壓升高

### 您的情緒感受

- 抑鬱
- 悲傷
- 愧疚感
- 焦慮或恐懼
- 感到失落或不知所措

### 您的行為方式

- 過度沉默
- 社交抽離
- 睡眠和飲食習慣的改變
- 工作表現較低



## 如何幫助自己

請記住，您是正常人並且有正常反應。您可以透過以下方式幫助自己應對情況：

- 允許自己有不好的感覺。
- 獲得充足的休息。
- 飲食均衡規律。
- 不要用毒品或酒精來逃避。
- 與您信任的人交談，但如果不想說話，不要覺得你必須說話。
- 意識到反覆出現的想法、夢境或回想都是正常的。它們會逐漸減少並變得不那麼痛苦。
- 推遲作出重大決定。
- 尋求您所需的協助。



## 積極向前邁出的步伐

經過一段時間後，您也許能夠：

- 更輕鬆地完成日常任務。
- 改善睡眠和能量水平。
- 對現在和未來有更積極的感受。

您和您的家人可以獲得保密協助，幫助處理各種個人、健康或工作相關問題。這些服務可以幫助您管理壓力、克服焦慮或憂鬱以及應對悲傷或失落。我們的情緒健康專家每天隨時為您服務。



您和您所愛的人可以在  
以下位置獲得各種資源：  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

我們的關鍵支援中心在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。尋找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、自然災害、悲傷和失落、支援危機中的青少年等等。



### 當您需要時獲得關鍵支援

請瀏覽 [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) 以獲取更多關鍵支援資源和資訊。



### 要獲得特定福利資訊

請瀏覽 [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) 並使用您的存取代碼登入：



### 致電尋求支援



本計劃不應用於緊急或急症護理需求。若發生緊急狀況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份可能並非在所有地點都可用，並且可能適用承保範圍排除和限制。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。由於我們不斷改進我們的產品和服務，Optum 保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum® 版權所有。WF12062251 143677-022024 OHC