

צעדי הכנה למצבי אלימות

מה שאתם צריכים לדעת על אלימות
כשמעשי אלימות אקראיים לכאורה מתרחשים בבית ספר, במפעל, במשרד או במקום ציבורי, רובנו נותרים כשאנו מנענעים את ראשו כלא מאמינים. עזרו להתכונן לאלימות על ידי נקיטת הצעדים הפשוטים הבאים.

דעו מה גורם ללחץ או כעס קיצוניים

אלימות היא בדרך כלל ביטוי לתסכול של אנשים, כאשר דברים לא מסתדרים להם - אישית, מקצועית או שניהם. למרות שקשה לחזות אלימות, כדאי להיות מודעים לכך שאירועים אלימים נוטים יותר להתרחש כאשר אדם חווה אירוע חיים מלחיץ כגון:

- סכסוכים זוגיים או משפחתיים
- אסונות אישיים כגון אובדן בן/בת זוג או ילד
- בעיות כלכליות או מיסוי
- הטרדה או הדרה על ידי אחרים
- סכסוך על רקע גזעי, אתני, תרבותי, מגדרי או אורח חיים
- צמצומים בכוח אדם, הורדה בדרגה או פיטורים

למרות שאנשים רבים מנהלים בעיות כאלה כראוי, יש מי שאינם יכולים, והתנהגותם עלולה להסלים לאלימות. כאשר התנהגותו של אדם הופכת מאיימת או לא אופיינית באופן עקבי, אתם צריכים להיות מודאגים.



קיים מגוון של משאבים זמינים עבורכם ועבור יקיריכם באתר optumwellbeing.com

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כאשר אתם זקוקים לה ביותר. לרשותכם מגוון נושאים בתחומים כגון בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר, ועוד.

זיהוי סימני הסכנה

שינוי בלתי צפוי בהתנהגות הוא בדרכ כלל הסימן הראשון ללחץ קיצוני. אם הוא נותר ללא טיפול, זה עלול בהמשך לגרום לאדם להתפרץ. פנה למומחה לרווחה רגשית או לרשויות אם מישהו:

- פועל מתוך כעס באופן פיזי במקום לפתור את הבעיה באופן מילולי
- מתנכר לאחרים
- עושה שימוש בשפה לא הולמת כמו קללות או צעקות
- גורם להשחתה או גנבה של רכוש
- מאיים על אנשים בזמן כלשהו

אם הבחנתם בהתנהגות חריגה כזו או אחרת, אל תגיבו בתגובת יתר או בהכללות גורפות לגבי האדם. במקום זאת, התקשרו למומחה הרווחה הרגשית שלך לקבלת ייעוץ.

הטבת פתרונות הרווחה הרגשית שלכם מציעה לכם ולמשפחותיכם סיוע סודי כדי לסייע לכם להתמודד עם מגוון רחב בעיות אישיות, בריאותיות או הקשורות לעבודה. השירותים הללו יעזרו לכם להתמודד עם לחץ, להתגבר על חרדה או דיכאון ולהתמודד עם אבל או אובדן. מומחי הרווחה הרגשית שלנו זמינים בכל עת ובכל יום.

תמיכה קריטית

תמיכה קריטית בעת הצורך
בקרר באתר optumwellbeing.com למשאבי תמיכה ומידע קריטיים נוספים.



כדי לקבל גישה למידע ספציפי על הטבות
בקרר באתר livewell.optum.com והיכנסו עם קוד הגישה שלכם:



התקשרו לתמיכה



Optum

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במקרה חירום, יש להתקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או לפנות למתקן הרפואי האמבולטורי או לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. ייתכן שתוכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המקומים, וייתכן שיחולו החרגות ומגבלות כסוי. © Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc בארה"ב ובאזורי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימני קניין רשומים של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. חברת Optum היא מעסיקה שוויונית.

© Optum 2024. כל הזכויות שמורות. OHC 143742-022024 WF12062251