Passi per prepararsi a situazioni violente

Le cose da sapere sulla violenza

Quando si verificano atti di violenza apparentemente casuali in una scuola, in una fabbrica, in un ufficio o in un luogo pubblico, la maggior parte di noi scuote la testa per l'incredulità. Aiuta nella preparazione alle situazioni di violenza seguendo questi semplici passaggi.

Sapere cosa causa stress estremo o rabbia

Di solito la violenza è la manifestazione della frustrazione di una persona quando le cose non vanno per il verso giusto, a livello personale, professionale o entrambi. Sebbene sia difficile prevederla, è utile sapere che è più probabile che si verifichino incidenti violenti quando una persona sta vivendo un evento di vita stressante come:

- Litigi in famiglia o con i parenti
- Tragedie personali come la perdita di un coniuge o di un figlio
- Problemi finanziari o fiscali
- Molestie o esclusione da parte di terzi
- Conflitti razziali, etnici, culturali, di genere o stile di vita
- Ridimensionamento, retrocessione o cessazione di rapporti di lavoro

Sebbene molte persone gestiscano tali problemi in modo appropriato, alcune non ci riescono e il loro comportamento può degenerare in violenza. Dovresti preoccuparti quando il comportamento di una persona diventa minaccioso o costantemente fuori dal personaggio.

Riconoscere i segnali di pericolo

Un cambiamento imprevisto nel comportamento è di solito il primo segno di stress estremo. Se non viene affrontato, alla fine può portare all'esplosione. Contatta uno specialista del benessere emotivo o le autorità se qualcuno:

- Mette in atto gesti di rabbia fisici invece di risolvere attraverso le parole
- Si aliena dagli altri
- Utilizza un linguaggio inappropriato come imprecare o urlare
- Commette atti di vandalismo o furto
- Minaccia

Se noti questi o altri comportamenti insoliti, non reagire in modo eccessivo e non fare generalizzazioni radicali sulla persona. Chiama invece il tuo Specialista del benessere emotivo per un consiglio.

Il tuo benefit Soluzioni di benessere emotivo offre a te e alla tua famiglia un'assistenza riservata per aiutarti ad affrontare una vasta gamma di problemi personali, di salute o legati al lavoro. Questo servizio gratuito ti aiuta a gestire lo stress, a superare l'ansia o la depressione e ad affrontare il dolore o la perdita. I nostri Specialisti del benessere emotivo sono disponibili in qualsiasi momento, ogni giorno.

Esistono varie risorse disponibili per te e per i tuoi cari su optumwellbeing.com

Il nostro Centro di supporto fondamentale offre risorse e informazioni per il supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Trova moltissime aree tematiche tra cui salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, dolore e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e altro ancora.

Supporto fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com per ulteriori risorse e informazioni essenziali per il supporto.

Chiama se hai bisogno di supporto

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero di telefono dei servizi di emergenza locali o recati presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri marchi o nomi di prodotti sono marchi o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica del miglioramento costante dei nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum. Tutti i diritti riservati. WF12062251 143743-022024 OHC