

폭력 상황에 대비하는 단계

폭력에 대해 알아야 할 것

학교, 공장, 사무실이나 공공 장소에서 폭력 행위가 발생하면, 대부분의 사람들은 믿지 못하고 충격으로 머리를 가로 젖습니다. 다음과 같은 간단한 조치를 취하여 폭력에 대비하십시오.



무엇이 극심한 스트레스나 분노를 유발하는지 인지하세요

폭력은 보통 일이, 개인적으로든 직업적으로든, 자기 마음대로 안 될 때 자신의 불만을 표출하는 것입니다. 폭력을 예상하기는 힘들지만, 폭력 사건은 사람이 다음과 같이, 스트레스를 유발하는 큰 인생 사건을 겪고 있을 때 발생하기 쉽다는 것을 알면 도움이 됩니다.

- 관계나 가족의 분쟁
- 배우자나 자녀와의 사별과 같은 개인적 비극
- 경제적 문제나 세금 문제
- 타인에 의한 괴롭힘이나 따돌림
- 인종, 민족, 문화, 성별, 또는 생활 방식의 갈등
- 감원, 좌천 또는 해직

많은 사람들이 그런 문제들에 적절히 대처하기는 하지만, 그렇지 못한 사람도 있고, 그들의 행동이 폭력으로 이어질 수 있습니다. 개인의 행동이 위협적이거나 평소와 다른 경우, 관심을 기울여야 합니다.

위험 신호를 인식하세요

예측하지 못한 행동 변화가 극심한 스트레스의 첫 신호입니다. 그것을 해결하지 않으면, 결국 폭력을 휘두르게 됩니다. 누군가가 다음과 같은 경우에 있다면 정서적 웰빙 전문가에게 도움을 청하십시오.

- 말로 해결하지 않고 신체적으로 분노를 표출함
- 스스로 다른 사람으로부터 멀어짐
- 욕을 하거나 소리를 지르는 등 부적절한 언어를 사용함
- 기물을 파손하거나 도둑질을 함
- 수시로 아무나 위협함

이런 흔치 않은 행동을 보게 되면 과민 반응을 하거나 그 사람은 원래 그렇다고 치부하지 마십시오. 그리고, 정서적 웰빙 전문가에게 조언을 구하십시오.

정서적 웰빙 솔루션 혜택은 개인적인 일이나 건강 또는 업무와 관련하여 다양한 문제 해결을 위해 비공개 지원을 제공해드립니다. 이런 무료 서비스들은 스트레스 관리, 불안이나 우울 극복, 슬픔이나 상실 대처에 도움이 됩니다. 정서적 웰빙 전문가 서비스를 하루 중 언제든지 이용할 수 있습니다.



optumwellbeing.com에
여러분과 가족들이 이용할
수 있는 다양한 자원들이
있습니다.

저희 위기 지원 센터에서는 여러분이 도움을 가장 필요로 하는 순간에 정서적 지원 자원과 정보를 제공합니다. 정신 건강, 충격적인 사건, 자연 재해, 사별의 아픔, 위기의 청소년 지원 등을 비롯한 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



도움이 필요한 순간에 위기 지원

더 많은 위기 지원 자원과 정보가 필요하시면 [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)을 방문해 주십시오.



특정 혜택 정보를 이용하려면

[livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com)에 방문하여 다음 액세스 코드로 로그인하십시오.



도움을 요청할 연락처



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하시거나 가까운 외래 진료 센터 또는 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국과 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum. 모든 권한 보유. WF12062251 143745-022024 OHC