

# Langkah persediaan untuk situasi ganas

**Perkara yang perlu anda ketahui tentang keganasan**  
Apabila tiba-tiba berlaku tindakan keganasan di sekolah, kilang, pejabat atau tempat awam, kebanyakan kita terkejut dan hanya mampu menggeleng kepala. Bersedia menghadapi keganasan dengan melakukan langkah-langkah mudah ini.



## **Ketahui apa yang menyebabkan tekanan atau kemarahan yang melampau**

Keganasan biasanya merupakan manifestasi kekecewaan seseorang apabila sesuatu tidak berjalan dengan lancar — secara peribadi, profesional atau kedua-duanya. Walaupun keganasan sukar diramalkan, kita perlu menyedari bahawa insiden keganasan lebih berkemungkinan berlaku apabila individu itu mengalami peristiwa hidup yang tertekan seperti:

- Perbalahan hubungan atau keluarga
- Tragedi peribadi seperti kehilangan pasangan atau anak
- Masalah kewangan atau cukai
- Gangguan atau dipulau oleh orang lain
- Konflik kaum, etnik, budaya, jantina atau gaya hidup
- Pengecilan, penurunan pangkat atau penamatan kerja

Walaupun ramai orang mengurus masalah tersebut dengan wajar, ada yang tidak boleh dan terus bersikap ganas. Anda harus berasa bimbang apabila sikap seseorang sering mengancam atau di luar kebiasaannya.

### **Kenal pasti tanda-tanda bahaya**

Perubahan sikap yang tidak dijangka selalunya menjadi tanda tekanan melampau yang pertama. Jika tidak ditangani, tekanan itu akhirnya menyebabkan seseorang menjadi panas baran. Hubungi Pakar Kesejahteraan Emosi atau pihak berkuasa jika seseorang:

- Menjadi panas baran secara fizikal dan tidak menyelesaikan isu secara berhemah
- Mengasingkan diri mereka daripada orang lain
- Menggunakan bahasa yang tidak sesuai seperti memaki hamun atau menjerit
- Membuat kerosakan atau mencuri
- Mengancam sesiapa pada bila-bila masa sahaja

Jika anda menyedari sikap luar biasa ini atau yang lain, jangan bertindak keterlaluan atau membuat generalisasi menyeluruh tentang orang itu. Sebaliknya, hubungi Pakar Kesejahteraan Emosi anda untuk mendapatkan nasihat.

Manfaat Solusi Kesejahteraan Emosi anda menawarkan bantuan sulit kepada anda dan keluarga anda untuk membantu anda menangani pelbagai isu peribadi, kesihatan atau berkaitan kerja. Perkhidmatan percuma ini membantu anda mengurus tekanan, mengatasi kebimbangan atau kemurungan dan menangani kesedihan atau kehilangan. Pakar Kesejahteraan Emosi kami tersedia setiap hari pada bila-bila masa.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk anda dan orang tersayang di [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa traumatik, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, sokongan remaja dalam krisis dan banyak lagi.



### Sokongan kritikal apabila anda perlukannya

Lawati [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) untuk sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



### Untuk mengakses maklumat faedah khusus

lawati [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) dan log masuk dengan kod akses anda:



### Hubungi untuk sokongan



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

© 2024 Optum. Hak cipta terpelihara. WF12062251 143746-022024 OHC