

# Trinn for å forberede seg på voldelige situasjoner

## Dette bør du vite om vold

Når tilsynelatende tilfeldige voldshandlinger skjer på en skole, fabrikk, kontor eller offentlig sted, sitter de fleste av oss igjen og rister på hodet i vantro. Hjelp til med å forberede deg på vold ved å ta disse enkle trinnene.



## Vet hva som forårsaker ekstrem stress eller sinne

Vold er vanligvis manifestasjonen av noens frustrasjon når ting ikke går deres vei – personlig, profesjonelt eller begge deler. Selv om det er vanskelig å forutsi vold, hjelper det å være klar over at voldelige hendelser er mer sannsynlig å oppstå når en person opplever en stressende livshendelse som:

- Forhold eller familietvister
- Personlig tragedie som å miste ektefelle eller barn
- Økonomiske eller skattemessige problemer
- Trakassering eller utestenging fra andre
- Rasemessige, etniske, kulturelle, kjønns- eller livsstilskonflikter
- Nedbemanning, degradering eller oppsigelse

Selv om mange mennesker håndterer slike problemer på riktig måte, er det noen som ikke klarer det, og deres oppførsel kan eskalere til vold. Du bør være bekymret når en persons oppførsel blir truende eller konsekvent ukarakteristisk.

## Gjenkjenn faresignalene

En uforutsett endring i atferd er vanligvis det første tegn på ekstrem stress. Hvis det ikke blir tatt opp, kan det til slutt føre til at en person tyr til vold. Ta kontakt med en spesialist på følelsesmessig velvære eller myndighetene hvis noen:

- Reagerer med sinne fysisk i stedet for å løse det gjennom tale
- Fremmedgjør seg fra andre
- Bruker upassende språk som banning eller roping
- Vandaliserer eller stjeler
- Truer noen når som helst

Hvis du legger merke til denne eller annen uvanlig oppførsel, må du ikke overreagere eller gjøre feiende generaliseringer om personen. Ring i stedet din spesialist for følelsesmessig velvære for råd.

Din Løsninger for emosjonell velvære-fordel tilbyr deg og din familie konfidensiell hjelp for å hjelpe deg med å håndtere et bredt spekter av personlige, helsemessige eller arbeidsrelaterte problemer. Denne gratis tjenesten hjelper deg med å håndtere stress, overvinne angst eller depresjon, og takle sorg eller tap. Våre spesialister på følelsesmessig velvære er tilgjengelige når som helst, hver dag.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg selv og dine nærmeste på [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr følelsesmessig støtte, ressurser og informasjon når du trenger det mest. Finn en rekke emneområder, inkludert mental helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte av ungdom i krise og mer.



### Kritisk støtte når du trenger det

Gå til [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) for ytterligere kritiske støtteressurser og informasjon.



### For å få tilgang til spesifikk informasjon om fordeler,

gå til [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) og logg inn med tilgangskoden din:



### Ring etter støtte



Dette programmet skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring den lokale nødetatens telefonnummer eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningssekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum. Alle rettigheter forbeholdt. WF12062251 143755-022024 OHC