

# Jak przygotować się na sytuacje związane z przemocą

## Ważne informacje na temat przemocy

Kiedy w szkołach, fabrykach, biurach lub miejscach publicznych zdarzają się pozornie przypadkowe akty przemocy, większość z nas kręci głową z niedowierzaniem. Przygotuj się na zdarzenia związane z przemocą podejmując następujące działania.



## Dowiedz się, co wywołuje skrajny stres lub złość

Przemoc jest zazwyczaj wyrazem frustracji, gdy sprawy nie idą po myśli sprawcy — w życiu osobistym, zawodowym lub w obu. Choć trudno jest przewidzieć akty przemocy, warto mieć świadomość, że prawdopodobieństwo wystąpienia incydentów z użyciem przemocy jest większe, gdy ktoś doświadcza stresującego wydarzenia życiowego, takiego jak:

- Kłótnie w relacji lub rodzinie
- Osobista tragedia, na przykład strata współmałżonka lub dziecka
- Problemy finansowe lub podatkowe
- Nękanie lub wykluczenie przez inne osoby
- Konflikty rasowe, etniczne, kulturowe, związane z płcią lub stylem życia
- Redukcja zatrudnienia, degradacja lub rozwiązanie umowy o pracę

Wiele osób odpowiednio radzi sobie z takimi problemami, jednak niektórzy tego nie potrafią i ich zachowanie może eskalować aż do stosowania przemocy. Groźne zachowanie lub zachowanie konsekwentnie odbiegające od normy powinno budzić nasz niepokój.

### Zwracaj uwagę na znaki ostrzegawcze

Nieprzewidziana zmiana zachowania jest zwykle pierwszą oznaką silnego stresu.

Jeśli nie zostaną podjęte żadne kroki, żeby go złagodzić, może w końcu dojść do wybuchu emocji. Skontaktuj się ze specjalistą ds. dobrego samopoczucia emocjonalnego lub z odpowiednimi organami, w sytuacji gdy ktoś:

- Odreagowuje złość fizycznie, zamiast rozwiązywać ją poprzez rozmowę.
- Alienuje się od innych.
- Używa nieodpowiedniego języka, np. przekleństw lub krzyków.
- Dopuszcza się wandalizmu lub kradzieży.
- Grozi innym osobom.

W przypadku zaobserwowania takich lub innych nietypowych zachowań, nie należy nadmiernie reagować ani dokonywać daleko idących uogólnień. Zamiast tego warto poradzić się specjalisty ds. dobrego samopoczucia emocjonalnego.

Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne oferują Tobie i Twojej rodzinie poufną pomoc ułatwiającą radzenie sobie z szerokim zakresem problemów osobistych, zdrowotnych lub związanych z pracą. Ta bezpłatna usługa pomaga kontrolować stres, pokonać niepokój lub depresję i radzić sobie z żałobą lub stratą. Nasi specjaliści ds. dobrego samopoczucia emocjonalnego są dostępni o dowolnej porze, każdego dnia.



Na stronie [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.



### Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



### Dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach można uzyskać

na stronie [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com), po zalogowaniu się przy użyciu swojego kodu dostępu:



### Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące udziału w nim.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.