

Подготовка к столкновению с насилием

Что вам следует знать о насилии

Когда в школе, на фабрике, в офисе или в ином общественном месте происходят относительно редкие акты насилия, большинство из нас просто не могут поверить в происходящее. Эти простые советы помогут подготовиться к столкновению с насилием.



Помните о том, что вызывает состояние острого стресса или ярости

Обычно насилие является проявлением фрустрации, когда все идет не так, как надо, будь то на работе или в личной жизни. Хотя акты насилия трудно предсказать, следует помнить о том, что чаще всего они случаются, когда человек переживает тяжелую ситуацию, например:

- Проблемы в семье или в отношениях
- Личную трагедию, например потерю супруга или ребенка
- Проблемы с финансами или с налоговой службой
- Жестокое обращение или пренебрежение со стороны других людей
- Конфликт на расовой, этнической, культурной или гендерной почве, либо конфликт, связанный с образом жизни
- Сокращение, понижение в должности или увольнение

Хотя большинство людей решают такие проблемы приемлемыми способами, некоторые не справляются, и их фрустрация может вылиться в акт насилия. Вам следует обеспокоиться, если поведение какого-то человека становится опасным или в течение длительного времени противоречит его характеру.



Обращайте внимание на признаки опасности

Первым признаком переживания интенсивного стресса часто являются необъяснимые изменения в поведении. Если оставить ситуацию без внимания, она может в итоге привести к эмоциональной вспышке. Свяжитесь со специалистом по эмоциональному благополучию или с представителями власти, если кто-нибудь:

- Выражает свой гнев физически, а не на словах
- Избегает общества других людей
- Использует неподобающие выражения или кричит на других
- Портит чужое имущество или ворует
- Высказывает кому-либо угрозы

Если вы заметите эти или иные проявления неадекватного поведения, не реагируйте слишком бурно и не делайте скоропалительных выводов о человеке. Лучше свяжитесь с вашим специалистом по эмоциональному благополучию и попросите у него совета.

Право на участие в программе «Рецепты эмоционального благополучия» дает вам и членам вашей семьи доступ к конфиденциальной помощи в решении личных, медицинских и рабочих проблем. Эти бесплатные услуги помогут вам справиться со стрессом, избавиться от тревоги или депрессии и пережить горе или потерю. Вы можете связаться с нашими специалистами по эмоциональному благополучию в любое время и в любой день недели.



На веб-сайте optumwellbeing.com вы найдете множество полезных ресурсов для себя и своих близких

Наш центр поддержки в критических ситуациях предлагает вам эмоциональную и информационную поддержку в те моменты, когда вы нуждаетесь в ней больше всего. Мы затрагиваем разнообразные темы, такие как психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и утрата, поддержка подростков во время переживания кризиса и многое другое.



Своевременная поддержка в критических ситуациях

Для доступа к дополнительным ресурсам и информации по теме воспользуйтесь ссылкой optumwellbeing.com.



Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой livewell.optum.com и войдите в систему, используя ваш код доступа.



Звоните, чтобы получить поддержку



Знания, полученные при участии в этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи либо обращайтесь в ближайший приемный покой или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых регионах эта программа и ее составляющие могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

Optum® – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.