

Åtgärder för att förbereda sig på våldsamma situationer

Vad du bör veta om våld

När till synes slumpmässiga våldshandlingar inträffar på en skola, fabrik, kontor eller allmän plats skakar de flesta av oss på huvudet av misstro. Hjälp till att förbereda dig på våld genom att vidta dessa enkla åtgärder.



Vet vad som orsakar extrem stress eller ilska

Våld är vanligtvis ett uttryck för någons frustration när saker och ting inte går deras väg – personligen, yrkesmässigt eller både och. Även om det är svårt att förutse våld är det bra att vara medveten om att våldsamma incidenter är mer sannolika när en person upplever en stressande livshändelse som t.ex:

- Tvister om relationer eller familj
- Personlig tragedi, t.ex. förlust av make/maka eller barn
- Finansiella problem eller skatteproblem
- Trakasserier eller utfrysning från andra
- Ras-, etnisk-, kulturell-, köns- eller livsstilskonflikt
- Nedskärning, degradering eller uppsägning

Även om många människor hanterar sådana problem på ett lämpligt sätt, kan vissa inte göra det och deras beteende kan eskalera till våld. Du bör vara orolig när en persons beteende blir hotfullt eller konsekvent avviker från det normala.

Känn igen tecken på fara

En oförutsedd förändring i beteendet är vanligtvis det första tecknet på extrem stress. Om man inte tar itu med det kan det till slut leda till att en person blir rasande. Kontakta en specialist på Emotionellt välbefinnande eller myndigheterna om någon:

- Tar ut ilska fysiskt istället för att lösa den genom att prata
- Avskärmar sig från andra
- Använder olämpligt språk som svordomar eller skrik
- Vandaliserar eller stjälar
- Hotar vem som helst när som helst

Om du märker av dessa eller andra ovanliga beteenden ska du inte överreagera eller göra svepande generaliseringar om personen. Ring istället din specialist på Emotionellt välbefinnande för att få råd.

Din förmån Lösningar för känslomässigt välbefinnande ger dig och din familj konfidentiell hjälp med att hantera en lång rad olika personliga, hälso- eller arbetsrelaterade problem. Denna kostnadsfria tjänst hjälper dig att hantera stress, övervinna ångest eller depression och hantera sorg eller förlust. Våra specialister på Emotionellt välbefinnande är tillgängliga när som helst, varje dag.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på optumwellbeing.com

Vårt centrum för kritiskt stöd erbjuder resurser för känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden inklusive psykisk hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stödja ungdomar i kris, med mera.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) för ytterligare kritiska stödresurser och information.



För att komma åt specifik förmånsinformation,

besök [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) och logga in med din åtkomstkod:



Ring efter stöd



Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I en nödsituation, ring den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller gå till närmaste vårdcentral eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Eftersom vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2024 Optum. Alla rättigheter förbehållna. WF12062251 143756-022024 OHC