

ขั้นตอนในการเตรียมรับมือ สถานการณ์รุนแรง

สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับความรุนแรง

เมื่อดูเหมือนจะเกิดความรุนแรงขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจที่โรงเรียน
โรงงาน สำนักงาน หรือสถานที่สาธารณะ พวกเราส่วนใหญ่
มักจะส่ายหัวด้วยความไม่เชื่อ มาช่วยกันเตรียมรับมือกับ
ความรุนแรงด้วยการทำตามขั้นตอนง่ายๆ เหล่านี้กัน



รู้ถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของความเครียดหรือความโกรธขึ้นรุนแรง

ความรุนแรงโดยปกติแล้วคือการแสดงออกถึงความโกรธของใครคนหนึ่งเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ
ไม่ว่าจะในเรื่องส่วนตัวหรือการทำงาน หรือทั้งสองอย่าง แม้ว่าความรุนแรงจะคาดเดาได้ยาก แต่ก็ยังเป็นประโยชน์ที่จะ
ตระหนักว่าเหตุการณ์รุนแรงมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นมากกว่า เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งประสบกับเหตุการณ์ในชีวิตที่
ตึงเครียด เช่น

- ข้อพิพาทด้านความสัมพันธ์หรือครอบครัว
- เรื่องเศร้าส่วนตัว เช่น การสูญเสียคู่สมรสหรือบุตร
- ปัญหาทางการเงินหรือภาษี
- การถูกล่วงละเมิดหรือการถูกผู้อื่นกีดกัน
- ความขัดแย้งด้านเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม เพศ หรือวิถีชีวิต
- การลดขนาดองค์กร การลดตำแหน่ง หรือการเลิกจ้าง

แม้ว่าหลายคนจะจัดการปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม แต่บางคนก็ทำไม่ได้ และพฤติกรรมของคนเหล่านั้นก็อาจ
บานปลายไปสู่ความรุนแรง คุณควรกังวลเมื่อพฤติกรรมของบุคคลคนหนึ่งเริ่มคุกคามหรือมีลักษณะที่ผิดไปจากเดิม
อย่างต่อเนื่อง

รับรู้ถึงสัญญาณอันตราย

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยฉับพลันมักเป็นสัญญาณแรกของความเครียดขั้นรุนแรง ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไข ก็อาจทำให้บุคคลหนึ่งๆ ระบายความอัดอั้นออกมาในที่สุด ให้ติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทางอารมณ์หรือเจ้าหน้าที่ทันที หากมีคนที่มีลักษณะดังนี้

- แสดงความโกรธออกมาทางการกระทำแทนที่จะแก้ปัญหาด้วยการพูดคุย
- ทำตัวแปลกแยกจากคนอื่น ๆ
- ใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม เช่น การสบถ หรือตะโกน
- ทำลายหรือขโมยของ
- ข่มขู่คนอื่นทุกเมื่อ

หากคุณสังเกตเห็นสัญญาณเหล่านี้หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติอื่นๆ อย่าตื่นตกใจเกินไปหรือรีบด่วนสรุปเกี่ยวกับบุคคลนั้นๆ แต่ให้โทรหาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทางอารมณ์เพื่อขอคำปรึกษา

สวัสดิการโซลูชันเพื่อสุขภาพทางอารมณ์ของคุณให้บริการความช่วยเหลือที่เป็นความลับแก่คุณและครอบครัว เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับปัญหาส่วนตัว ปัญหาสุขภาพและที่เกี่ยวข้องกับการทำงานต่างๆ บริการฟรีเหล่านี้จะช่วยคุณจัดการกับความเครียด เอาชนะความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า และรับมือกับความโศกเศร้าหรือสูญเสีย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทางอารมณ์ของเราพร้อมให้บริการทุกวันและทุกเวลา



มีแหล่งข้อมูลจำนวนมาก
ให้กับคุณและคนที่คุณรักที่
[optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

ศูนย์ความช่วยเหลือสำคัญของเราให้บริการแหล่งฟังฟังทางใจและข้อมูลในยามที่คุณต้องการมากที่สุด ค้นพบหัวข้อหลากหลายประเด็น เช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์สะเทือนใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและความสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่นๆ



ความช่วยเหลือสำคัญในยามที่คุณต้องการ

ไปที่ optumwellbeing.com เพื่อดูแหล่งความช่วยเหลือในกรณีวิกฤตและข้อมูลเพิ่มเติม



หากต้องการดูข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจง

โปรดไปที่ livewell.optum.com และลงชื่อเข้าใช้ด้วยรหัสเข้าใช้งานของคุณ:



สายให้ความช่วยเหลือ

-
-
-
-
-
-
-
-
-



โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุหรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการให้บริการโปรแกรมนี้และองค์ประกอบของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนลิขสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด WF12062251 143750-022024 OHC