

Şiddet içeren durumlara hazırlanmaya yönelik adımlar

Şiddet hakkında bilmeniz gerekenler

Bir okulda, fabrikada, ofiste veya halka açık bir yerde görünüşte rastgele gibi görünen şiddet eylemleri gerçekleştiğinde çoğumuz olanlara inanamayıp başımızı hayır anlamında sallayarak kalakalırız. Bu basit adımları atarak şiddete hazırlıklı olmaya yardımcı olun.



Aşırı strese veya öfkeye neyin sebep olduğunu bilin

Şiddet genellikle, kişisel ve mesleki olarak veya her ikisi açısından da işler yolunda gitmediğinde kişinin yaşadığı hayal kırıklığının tezahürüdür. Şiddeti öngörmek zor olsa da kişi aşağıdakiler gibi stresli bir yaşam olayı yaşarken şiddet içeren olayların meydana gelme olasılığının daha yüksek olduğunu bilmek yardımcı olur:

- İlişkide veya ailede anlaşmazlıklar
- Eşini veya çocuğunu kaybetmek gibi kişisel bir trajedi
- Maddi veya vergiyle ilgili sorunlar
- Başkaları tarafından maruz kalınan taciz veya dışlanma
- İrk, etnik köken, kültür, cinsiyet veya yaşam tarzı ile ilgili çatışma
- Ekonomik küçülme, rütbenin düşürülmesi veya işten çıkarılma

Çoğu insan bu tür sorunları uygun şekilde yönetse de bazıları bunu başaramaz ve davranışları şiddete kadar varabilir. Bir kişinin davranışları tehditkâr hâle geldiğinde veya istikrarlı bir şekilde karakterine aykırı olduğunda endişelenmelisiniz.

Tehlike işaretlerini fark edin

Davranışta öngörülemeyen bir değişiklik genellikle aşırı stresin ilk işaretidir. Bu durum ele alınmazsa eninde sonunda bir kişinin saldırıya geçmesine sebep olabilir. Aşağıdaki durumlarda bir Duygusal Esenlik Uzmanına veya yetkililere danışın:

- Birisi öfkesini konuşarak çözmek yerine fiziksel olarak dışa vurursa
- Birisi kendisini başkalarından soyutlarsa
- Birisi küfretmek veya bağırarak gibi uygunsuz bir dil kullanırsa
- Birisi bir şeyi tahrip ederse veya çalarsa
- Birisi herhangi bir zamanda herhangi birini tehdit ederse

Bunları veya başka alışılmadık davranışları fark ederseniz, aşırı tepki göstermeyin veya kişi hakkında geniş kapsamlı genellemelerde bulunmayın. Bunun yerine tavsiye almak üzere Duygusal Esenlik Uzmanınızı arayın.

Duygusal Esenlik Çözümleri biriminizin sağladığı sosyal yardım sayesinde size ve ailenize kişisel, sağlık veya işle ilgili çeşitli sorunlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak kişiye özel bir yardım sunulur. Bu ücretsiz hizmet stresi yönetmenize, anksiyete veya depresyonun üstesinden gelmenize ve keder veya kayıp ile başa çıkmanıza yardımcı olur. Duygusal Esenlik Uzmanlarımıza her gün, her zaman ulaşabilirsiniz.



optumwellbeing.com
adresinde kendiniz
ve sevdikleriniz için çeşitli
kaynaklar bulabilirsiniz

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda duygusal destek kaynakları ve bilgiler sunar. Ruh sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, keder ve kayıp, buhran dönemindeki ergenlere destek ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını bulun.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgiler için optumwellbeing.com adresini ziyaret edin.



Belirli sosyal yardımlara ilişkin bilgilere erişmek için

livewell.optum.com adresini ziyaret edin ve erişim kodunuz ile giriş yapın:



Destek için arayın:



Bu program, acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi veya acil servis tesisine gidin. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri, tüm konumlarda bulunmayabilir; kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka veya ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markalar veya tescilli ticari markalardır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2024 Optum. Tüm hakları saklıdır. WF12062251 143751-022024 OHC