

應對暴力情況的準備步驟

暴力情況須知

當學校、工廠、辦公室或公共場所發生看似隨機的暴力行為時，我們大多數人都會難以置信地搖頭。請採取這些簡單的步驟以幫助為應對暴力做好準備。



了解導致極度壓力或憤怒的原因

暴力通常是某人在事情不按自己的意願發展時感到沮喪的表現，無論是個人方面、職業方面還是兩者兼而有之。儘管很難預測暴力，但了解當一個人正在經歷壓力生活事件時更有可能發生暴力事件是有幫助的，例如：

- 關係或家庭糾紛
- 個人悲劇，例如喪偶或孩子
- 財務或稅務問題
- 受到他人騷擾或排斥
- 種族、民族、文化、性別或生活方式衝突
- 裁員、降級或解僱

儘管許多人能夠妥善處理這類問題，但有些人卻做不到，並且他們的行為可能升級為暴力。當某人的行為變得具有威脅性或始終不符合其性格時，您應該感到擔憂。

辨識危險訊號

不可預見的行為變化通常是極度壓力的第一個跡象。如果不解決這個問題，最終可能會導致一個人產生暴力行為。如果有人出現以下情況，請聯絡情緒健康專家或執法當局：

- 用身體來表達憤怒，而不是用言語來解決
- 疏遠他人
- 使用不恰當的語言，例如咒罵或大喊大叫
- 破壞或盜竊
- 在任何時候威脅任何人

如果您注意到這些或其他異常行為，請不要反應過度或對這個人作出籠統的判斷。相反，請致電您的情緒健康專家尋求建議。

您的情緒健康解決方案福利為您和您的家人提供保密協助，幫助您處理各種個人、健康或工作相關問題。此項免費服務可以幫助您管理壓力、克服焦慮或憂鬱以及應對悲傷或失落。我們的情緒健康解決方案每天隨時為您提供。



您和您所愛的人可以在
以下位置獲得各種資源：
optumwellbeing.com

我們的關鍵支援中心在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。尋找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、自然災害、悲傷和失落、支援危機中的青少年等等。



當您需要時獲得關鍵支援

請瀏覽 optumwellbeing.com 以獲取更多關鍵支援資源和資訊。



要獲得特定福利資訊

請瀏覽 livewell.optum.com 並使用您的存取代碼登入：



致電尋求支援



本計劃不應用於緊急或急症護理需求。若發生緊急狀況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份可能並非在所有地點都可用，並且可能適用承保範圍排除和限制。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。由於我們不斷改進我們的產品和服務，Optum 保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum® 版權所有。WF12062251 143753-022024 OHC