



تشخيص أعراض العنف في مكان عملك

تُعرّف إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) العنف في مكان العمل بأنه أي فعل أو تهديد بالعنف الجسدي أو المضايقة أو التخويف أو أي سلوك تخريبي مهدد يحدث في موقع العمل.



قد يكون العالم الحديث مكاناً مرهقاً. فإن وجود مجموعة متنوعة من المواقف والحوادث (سواء طويلة الأمد، أو جديدة) من شأنه أن يتسبب في هذا التوتر أو يؤدي إلى تفاقمه.

مشاكل العلاقات ... الديون المتزايدة ... ساعات العمل المنخفضة ... اعتلال الصحة ... الصدمة الناجمة عن الخسارة ... الإجهاد الناتج عن اضطراب الحياة اليومية بسبب فيروس كورونا.

بالنسبة للبعض، قد تؤدي هذه الضغوط إلى نقطة انهيار، ولسوء الحظ، تحدث نقطة الانهيار هذه أحياناً في مكان العمل. المنظمات المختلفة قد تقدم تعريفات مختلفة، ولكن إدارة الصحة والسلامة المهنية (أوشا) تُعرّف العنف في مكان العمل بأنه...

أي فعل أو تهديد بالعنف الجسدي أو المضايقة أو التخويف أو أي سلوك تخريبي مهدد يحدث في موقع العمل.

تُعرّف إدارة السلامة والصحة المهنية (أوشا) العنف في مكان العمل بأنه أي فعل أو تهديد بالعنف الجسدي أو المضايقة أو التخويف أو أي سلوك تخريبي مهدد يحدث في موقع العمل.

بشكل عام، فإن نطاق العنف في مكان العمل يشمل التصرفات التالية:

- القتل
- استخدام سلاح أو التهديد بذلك
- الاعتداء
- إظهار العنف، إما جسدياً (رمي الأثاث، لكم الحائط) أو صوتياً (الصراخ، الصياح، الشتم، الصفاقة).
- التهديدات من أي نوع سواء وجهاً لوجه أو عبر الهاتف أو عبر البريد العادي أو عبر البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي
- الإضرار بالملكات
- أساليب التخويف والترهيب
- المضايقة



هذه هي الطرق التي غالبًا ما يظهر بها العنف في مكان العمل، وغالبًا ما تحدث ضمن أحد السيناريوهات الأربعة:



- عميل يتصرف بعنف تجاه موظف
- موظف يتصرف بعنف تجاه موظف زميل
- صديق أو شريك يتصرف بعنف تجاه موظف (يواجهونه في مكان العمل)
- شخص غريب يتصرف بعنف تجاه موظف

ليست كل أعمال العنف في مكان العمل تحدث على مرأى من الجميع، فكيف يمكنك التحقق من أعراض شخص أصبح ضحية؟

إن العلامات الجسدية الواضحة (مثل الكدمات، الجروح، النتوءات، وغيرها) غالبًا ما تدرج تحت "الحوادث" أو "السقوط"، وهناك خلفها علامات أخرى للبحث عنها:



- انخفاض جودة العمل
- الانزعاج الواضح بعد مكالمات هاتفية شخصية
- إفراط المشاعر وتقلبات المزاج
- العزلة والانسحاب
- الاكتئاب
- انعدام التركيز
- المغادرة مبكرًا، الوصول متأخرًا، الغياب عن العمل

كيف يمكنك التحقق من الأعراض التي تشير إلى احتمالية وجود شخص مرتكب للعنف في مكان عملك؟

إن العلامات التحذيرية التي تشير إلى احتمالية اندلاع نوبة عنيفة يمكن التنبؤ بها من خلال ما يلي:



- التهديدات الخفية أو الصريحة
- سرعة تقديم النقد، الحساسية المفرطة بشأن تلقيه
- التقلبات المزاجية
- انعدام التركيز
- الغياب
- انخفاض جودة العمل والإنتاجية
- التفاخر بامتلاكه أسلحة مختلفة
- الاكتئاب
- انخفاض معايير النظافة الشخصية والمظهر

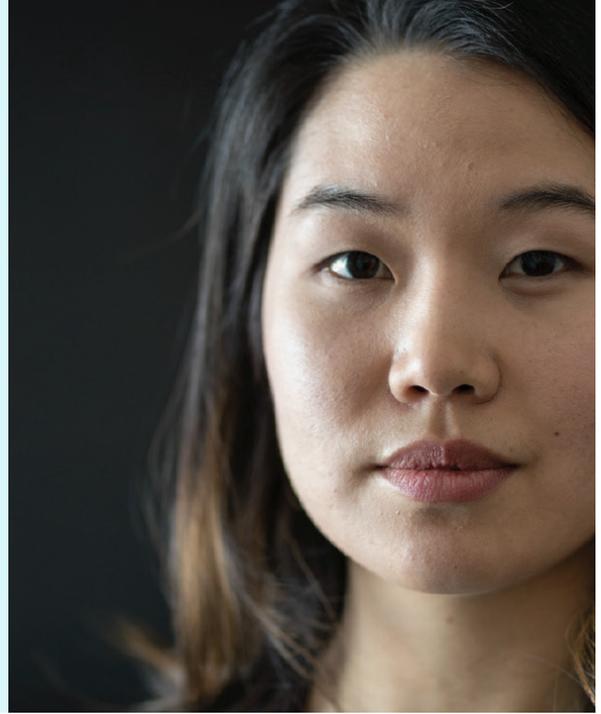
في بعض الحالات، قد تجري الشرطة أو قسم الإطفاء أو حتى أوشا (OHSa) تحليلاً سلامة موقع العمل. وقد لا يمنع ذلك وقوع حوادث عنف، ولكن من شأنه أن يحدد طرق للرد والاستجابة في حالة وقوع الحادث. أينما تعمل ومهما كان دورك (سواء مدير، أو مشرف، أو غيره) فمن الممكن بشكل عام أن تكون على دراية بالأعراض، وأن تقيّم مخاطر العنف في مكان عملك، وأن تتخذ خطوات لتجنبها أو الحد منها.



إذا راودتك أفكار عن إيذاء نفسك أو الآخرين أو إذا كنت تعرف أي شخص تراوده هذه الأفكار، فاطلب المساعدة في الحال. إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في خطر داهم، فاتصل بالطوارئ في بلدك أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ.

للتواصل مع مستشار أزمات مدرب، اتصل برقم Suicide 988 & Crisis Lifeline (المعروف سابقاً باسم National Suicide Prevention Lifeline) على 988 أو 1-800-273-TALK أو 1-800-273-8255.

يمكنك أيضاً إرسال رسالة نصية إلى 988 أو الدردشة عبر 988. lifeline.org. يوفر شريان الحياة دعماً مجانياً وسرياً على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.*



الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

إذا راودتك أفكار عن إيذاء نفسك أو الآخرين أو إذا كنت تعرف أي شخص تراوده هذه الأفكار، فاطلب المساعدة في الحال. إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في خطر داهم، فاتصل بالطوارئ على 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ. للتواصل مع مستشار أزمات مدرب، اتصل بـ 988 الخط الساخن لشریان الحياة ضد الانتحار والأزمات النفسية (المعروف سابقاً باسم المركز الوطني للوقاية من الانتحار) على 988 أو 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). يمكنك أيضاً إرسال رسالة نصية إلى 988 أو الدردشة عبر 988. lifeline.org. يوفر شريان الحياة دعماً مجانياً وسرياً على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.*

* يوفر خط شريان الحياة Lifeline خدمات هاتفية مباشرة لمركز الأزمات باللغتين الإنجليزية والإسبانية ويستخدم حلول خط اللغات (Language Line Solutions) لتوفير خدمات الترجمة بأكثر من 250 لغة إضافية للأشخاص الذين يتصلون بـ 988.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.