

תמיכה במצבים קריטיים



אבחון תסמיני אלימות במקום העבודה שלכם

מינהל הבריאות והבטיחות התעסוקתית (NIOSH) מגדיר אלימות במקום העבודה ככל מעשה או איום של אלימות פיזית הטרדוּת הפחדה או התנהגות מפריעה מאיימת המתרחשים במקום העבודה.



העולם המודרני יכול להיות מקום לחוץ. מגוון של מצבים ותקריות (חלקם ממושכים חלקם חדשים) יכולים לגרום או להחמיר את הלחץ הזה. בעיות בזוגיות... חובות מצטברים... שעות עבודה מופחתות... בריאות לקויה... טראומה שנגרמה מאובדן... המתח שנגרם מהשיבוש בחיי היום-יום עקב נגיף הקורונה. עבור חלק מהאנשים הלחצים הללו יכולים להוביל לנקודת שבירה ולמרבה הצעו לפעמים נקודת השבירה הזו מתרחשת במקום העבודה. לארגונים שונים עשויות להיות הגדרות שונות אך מינהל הבריאות והבטיחות התעסוקתית (OSHA) מגדיר אלימות במקום העבודה כ... כל מעשה או איום של אלימות פיזית הטרדה או התנהגות מפריעה מאיימת המתרחשים במקום העבודה.

מינהל הבריאות והבטיחות התעסוקתית (OSHA) מגדיר אלימות במקום העבודה ככל מעשה או איום של אלימות פיזית הטרדה או התנהגות מפריעה מאיימת המתרחשים במקום העבודה.



באופן כללי, ביטויי אלימות במקום העבודה נוטים לכלול את הפעולות הבאות:

- רצח
- שימוש בנשק או איום בכך
- תקיפה
- גילויי אלימות אם באופן פיזי (זריקת רהיטים חבטות בקיר) ואם באופן קולי (צרחות צעקות ניבולי פה גסות רוח).
- איומים מכל סוג בין אם באופן אישי באמצעות טלפון דואר אלקטרוני או מדיה חברתית
- נזק לרכוש
- טקטיקות איום והפחדה
- הטרדה

אלו הן הדרכים שבהן אלימות במקום העבודה מתבטאת לעתים קרובות, והן נוטות להתרחש באחד מארבעה תרחישים:



- אלימות של לקוח/ה כלפי עובד/ת
- אלימות של עובד/ת כלפי עובד/ת אחר/ת
- חברה או בן/בת זוג מפגינים אלימות כלפי עובד/ת (כאשר הם מתעמתים איתו/איתה במקום העבודה)
- אלימות של זר/ה כלפי עובד/ת

לא כל מעשי האלימות במקום העבודה נראים לעין אז איך אפשר לבדוק תסמינים של מישהו שהוא/היא קורבן לאלימות?

מעבר לסימנים הפיזיים הגלויים-לעין (חבורות, חתכים, חבלות וכו') שלעתים קרובות מייחסים אותם ל"תאונות" או "נפילות", יש סימנים נוספים שצריך לחפש:



- ירידה באיכות העבודה
- סערת רגשות ברורה לאחר שיחות טלפון אישיות
- רגשות ושינויים קיצוניים במצבי הרוח
- בידוד והסתגרות
- דיכאון
- חוסר ריכוז
- יציאה מוקדמת הגעה באיחוס היעדרות

איך ניתן לבדוק תסמינים של מישהו שיש לו פוטנציאל לביצוע אלימות במקום העבודה שלך?

לעיתים אפשר לזהות התפרצות אלימה קרובה לפי סימני האזהרה הבאים:



- איומים סמויים או גלויים
- אנשים הממהרים לתת ביקורת ורגישים מדי לגבי קבלתה
- שינויים במצבי הרוח
- חוסר ריכוז
- היעדרויות
- ירידה באיכות העבודה ובפרודוקטיביות
- אנשים המתגאים בכך שבבעלותם כלי נשק שונים
- דיכאון
- ירידה בסטנדרטים של היגיינה ומראה אישי



במקרים מסוימים ניתן למעשה לבצע ניתוח של רמת הבטיחות באתר העבודה באמצעות המשטרה או מכבי האש ואפילו מינהל הבריאות והבטיחות התעסוקתית. זה אולי לא ימנע מקרים של אלימות אבל זה יכול לזהות דרכי תגובה ומתן מענה במקרה שאירוע כזה אכן מתרחש. בכל מקום בו אתם עובדים ובכל תפקיד שאתם ממלאים (מנהל/ת, מפקח/ת וכו') בדרך כלל ניתן להיות ערים לתסמינים להעריך את הסיכון לאלימות במקום העבודה שלכם ולנקוט צעדים כדי למנוע או להפחית אותה.

אם יש לכם מחשבות על פגיעה בעצמכם או באחרים - או שאתם מכירים מישהו עם מחשבות כאלה - פנו מיד לעזרה.

אם אתם או מישהו שאתם מכירים נמצאים בסכנה מיידית חייגו **100** - או גשו אל חדר המיון הקרוב ביותר.

כדי להשיג ייעוץ בזמן משבצת התקשרו ל-988 קו החיים הלאומי למניעת התאבדויות (שנודע בעבר כ-מוקד הלאומי למניעת התאבדויות) בטלפון **988** או **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255).

תוכלו גם לשלוח הודעת טקסט ל-**988** או לשוחח בצ'אט בכתובת **988.lifeline.org** קו החירום מספק תמיכה 24/7 בחינם תוך שמירה על סודיות*.



תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



אם יש לכם מחשבות על פגיעה בעצמכם או באחרים - או שאתם מכירים מישהו עם מחשבות כאלה - פנו מיד לעזרה. אם אתם או מישהו שאתם מכירים נמצא בסכנה מיידית התקשרו אל מוקד החירום (המספר בארה"ב הוא 911 ובישראל 100 מטלפון קווי או 112 מכל טלפון סלולר גם אם הוא נעול או ללא כרטיס סים) - או גשו אל חדר המיון הקרוב ביותר. כדי להשיג ייעוץ בזמן משבצת התקשרו ל-988 קו החיים הלאומי למניעת התאבדויות (שנודע בעבר כ-מוקד הלאומי למניעת התאבדויות) בטלפון 988 או 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). תוכלו גם לשלוח הודעת טקסט ל-988 או לשוחח בצ'אט בכתובת 988.lifeline.org. קו החירום מספק תמיכה 24/7 בחינם תוך שמירה על סודיות*.

המוקד מספק שירותי טלפון של מוקדי משבר באנגלית ובספרדית ומשתמש בפרטנרות Q&A ל-988 כדי לספק שירותי תרגום בלמעלה מ-250 שפות נוספות לאנשים המתקשרים ל-988. אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד STP | או החברות המסונפות אליה או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

* STP | הוא סימן מסחרי רשום של STP B | בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. STP | היא מעסיק שמקפיד על שוויון הדמנויות.