

Sokongan **Kritikal**



Mendiagnosis Tempat Kerja Anda untuk Gejala Keganasan

Pentadbiran Kesihatan dan Keselamatan Pekerjaan (OHSA) mentakrifkan keganasan di tempat kerja sebagai sebarang tindakan atau ancaman keganasan fizikal, gangguan, ugutan atau tingkah laku mengganggu dan mengancam lain yang berlaku di tapak kerja.



Dunia moden boleh menjadi tempat yang penuh tekanan.

Pelbagai situasi dan insiden (sesetengahnya sudah lama wujud, sesetengahnya baharu) yang boleh menyebabkan atau memburukkan lagi tekanan tersebut.

Masalah perhubungan...hutang yang semakin meningkat...jam kerja berkurangan...kesihatan yang buruk...trauma yang disebabkan oleh kehilangan...ketegangan berikutan gangguan kepada kehidupan seharian akibat Koronavirus.

Bagi sesetengah orang, tekanan tersebut boleh membawa kepada titik putus asa dan, ini ada kalanya berlaku di tempat kerja.

Organisasi yang berbeza mungkin mempunyai takrifan yang berbeza, tetapi Pentadbiran Kesihatan dan Keselamatan Pekerjaan (OHSA) mentakrifkan keganasan di tempat kerja sebagai...

Sebarang perbuatan atau ancaman keganasan fizikal, gangguan, ugutan atau tingkah laku mengganggu dan mengancam lain yang berlaku di tapak kerja.

Pentadbiran Kesihatan dan Keselamatan Pekerjaan (OHSA) mentakrifkan keganasan di tempat kerja sebagai sebarang tindakan atau ancaman keganasan fizikal, gangguan, ugutan atau tingkah laku mengganggu dan mengancam lain yang berlaku di tempat kerja.



Secara umumnya, skop keganasan di tempat kerja cenderung merangkumi tindakan berikut:

- Pembunuhan
- Penggunaan senjata atau ancaman untuk berbuat demikian
- Serangan
- Memaparkan keganasan, sama ada secara fizikal (membaling perabot, menumbuk dinding) atau secara vokal (menjerit, menjerkah, kata-kata kesat, kelucahan.)
- Apa-apa jenis ancaman, sama ada secara peribadi, melalui telefon, mel, e-mel atau media sosial
- Kerosakan pada harta benda
- Taktik ugutan dan menakutkan
- Gangguan



Ini merupakan cara keganasan di tempat kerja sering ditunjukkan dengan jelas dan tindakan ini cenderung berlaku dalam satu daripada empat senario:

- Pelanggan bertindak ganas terhadap pekerja
- Pekerja bertindak ganas terhadap rakan sekerja
- Rakan atau rakan kongsi bertindak ganas terhadap pekerja (mereka bergaduh di tempat kerja)
- Orang asing bertindak ganas terhadap pekerja

Tidak semua tindakan keganasan di tempat kerja berlaku secara terang-terangan, jadi bagaimanakah anda boleh memeriksa gejala seseorang menjadi mangsa?



Tanda fizikal luaran yang jelas (lebam, luka, bengkak, dsb.) yang sering disebut “kemalangan” atau “jatuh”, terdapat tanda-tanda lain yang perlu dilihat:

- Penurunan kualiti kerja
- Kelihatan kecewa selepas panggilan telefon peribadi
- Emosi dan perubahan mood yang melampau
- Pengasingan dan penarikan diri
- Kemurungan
- Kurang fokus
- Balik kerja awal, masuk kerja lewat, tidak datang kerja

Bagaimanakah anda boleh memeriksa gejala seseorang yang berpotensi menjadi pelaku keganasan di tempat kerja anda?



Tanda amaran bahawa ledakan keganasan mungkin akan berlaku ada kalanya dapat dibayangkan dengan:

- Ancaman tersembunyi atau terbuka
- Cepat memberikan kritikan, terlalu sensitif menerima kritikan
- Perubahan mood
- Kurang fokus
- Ketidakhadiran
- Penurunan kualiti dan produktiviti kerja
- Berbangga bahawa mereka memiliki pelbagai senjata
- Kemurungan
- Penurunan standard kebersihan dan penampilan diri



Dalam sesetengah keadaan, analisis keselamatan tapak kerja boleh dilakukan oleh pihak polis atau bomba, malah OHSA. Ini mungkin tidak menghalang insiden keganasan, tetapi tindakan ini dapat mengenal pasti cara untuk memberikan respons dan bertindak balas jika insiden berlaku.

Secara amnya, di mana-mana sahaja anda bekerja dan apa sahaja peranan anda (pengurus, penyelia, dsb.) anda dapat mengetahui gejala, menilai risiko keganasan di tempat kerja anda, dan mengambil langkah untuk mengelakkan atau mengurangkan keganasan.



Jika anda terfikir untuk mencederakan diri sendiri atau orang lain — atau anda mengenali seseorang yang berfikir sedemikian — dapatkan bantuan dengan segera.

Jika anda atau seseorang yang anda kenali berada dalam keadaan cemas, hubungi **999** — atau pergi ke bilik kecemasan yang terdekat.

Untuk menghubungi kaunselor krisis terlatih, hubungi Talian Hayat Bunuh Diri & Krisis 988 (sebelum ini dikenali sebagai Talian Hayat Pencegahan Bunuh Diri Kebangsaan) di **988** atau **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255).

Anda juga boleh menghantar teks ke nombor **988** atau sembang di **988.lifeline.org**. Talian hayat menyediakan sokongan percuma dan sulit 24/7.*



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Jika anda terfikir untuk mencederakan diri sendiri atau orang lain — atau anda mengenali seseorang yang berfikir sedemikian — dapatkan bantuan dengan segera. Jika anda atau seseorang yang anda kenali berada dalam bahaya segera, hubungi 911 — atau pergi ke bilik kecemasan yang terdekat. Untuk menghubungi kaunselor krisis terlatih, hubungi Talian Hayat Bunuh Diri & Krisis 988 (sebelum ini dikenali sebagai Talian Hayat Pencegahan Bunuh Diri Kebangsaan) di 988 atau 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Anda juga boleh menghantar teks ke nombor 988 atau sembang di 988.lifeline.org. Talian hayat menyediakan sokongan percuma dan sulit 24/7.*

*Talian Hayat menyediakan perkhidmatan telefon pusat krisis langsung dalam bahasa Inggeris dan Sepanyol serta menggunakan Penyelesaian Talian Bahasa untuk menyediakan perkhidmatan terjemahan dalam lebih 250 bahasa tambahan untuk orang yang menghubungi 988.

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.