

Wsparcie **w kryzysie**



## **Diagnozowanie miejsca pracy pod kątem objawów przemocy**

Occupational Health and Safety Administration (OHSA) definiuje przemoc w miejscu pracy jako każdy akt lub groźbę przemocy fizycznej, nękania, zastraszania lub innego groźnego i destrukcyjnego zachowania, które ma miejsce właśnie w miejscu pracy.



Współczesny świat może być stresujący.

Różne sytuacje i incydenty (długotrwałe lub nowe) mogą powodować lub nasilać stres.

Problemy w związku... narastające zadłużenie... skrócony czas pracy... zły stan zdrowia... trauma spowodowana stratą... napięcie wywołane zakłóceniami w codziennym życiu z powodu pandemii koronawirusa.

U niektórych osób te zjawiska mogą prowadzić do krytycznego poziomu stresu i, niestety, czasami zdarza się to w miejscu pracy.

Różne organizacje mogą mieć różne definicje, ale Occupational Health and Safety Administration (OHSA) definiuje przemoc w miejscu pracy jako...

każdy akt lub groźbę przemocy fizycznej, nękania, zastraszania lub innego groźnego i destrukcyjnego zachowania, które ma miejsce właśnie w miejscu pracy.

Occupational Health and Safety Administration (OHSA) definiuje przemoc w miejscu pracy jako każdy akt lub groźbę przemocy fizycznej, nękania, zastraszania lub innego groźnego i destrukcyjnego zachowania, które ma miejsce właśnie w miejscu pracy



### **Ogólnie rzecz biorąc, przemoc w miejscu pracy obejmuje następujące działania:**

- zabójstwo;
- użycie broni lub groźby w powyższym celu;
- napaść;
- przejawy przemocy fizycznej (rzucanie meblami, uderzanie pięścią w ścianę) lub słownej (krzyki, wulgaryzmy).
- groźby wszelkiego rodzaju, czy to wyrażane osobiście, czy przez telefon, pocztę tradycyjną i elektroniczną lub media społecznościowe;
- uszkodzenie mienia;
- zastraszanie i nękanie;
- napastowanie.



### **Oto częste sposoby objawiania się przemocy w miejscu pracy; zwykle występujące w jednym z czterech scenariuszy:**

- klient stosuje przemoc wobec pracownika;
- pracownik stosuje przemoc wobec współpracownika;
- przyjaciel lub partner stosuje przemoc wobec pracownika (konfrontując się z nim w miejscu pracy);
- nieznajomy stosuje przemoc wobec pracownika.

Nie wszystkie akty przemocy w miejscu pracy są widoczne na pierwszy rzut oka; jak zatem sprawdzić, czy ktoś nie jest ofiarą?



### **Poza oczywistymi objawami fizycznymi (siniaki, skaleczenia, guzy itp.) często przypisywanymi „wypadkom” lub „upadkom”, należy szukać także innych oznak:**

- obniżenie jakości pracy;
- wyraźne zdenerwowanie po odbyciu osobistych rozmów telefonicznych;
- ekstremalne emocje i wahania nastroju;
- izolacja i wycofanie;
- depresja;
- brak skupienia;
- wcześniejsze opuszczanie stanowiska pracy, spóźnianie się, absencja.

Jak sprawdzić, czy w Twoim miejscu pracy nie występują objawy sugerujące, że ktoś może być potencjalnym sprawcą przemocy?



### **Znaki wskazujące na potencjalny gwałtowny wybuch mogą być nieuchronne i stanowić zapowiedź dalszych działań:**

- zawołowane lub otwarte groźby;
- częsta krytyka innych i wrażliwość na otrzymywanie takowej;
- zmiany nastroju;
- brak skupienia;
- nieobecność w pracy;
- spadek jakości i wydajności pracy;
- chwalenie się posiadaniem broni;
- depresja;
- spadek standardów higieny osobistej i wyglądu.



W niektórych przypadkach możliwe jest przeprowadzenie analizy bezpieczeństwa w miejscu pracy przez takie służby, jak policja lub straż pożarna, a nawet samą organizację OSHA. Może to nie tylko zapobiec incydentom przemocy, ale także określić sposoby reagowania, jeśli incydent się wydarzy.

Niezależnie od tego, gdzie pracujesz i jaką pełnisz rolę (menedżer, przełożony itp.), bycie świadomym objawów, ocena ryzyka przemocy w miejscu pracy i umiejętność podjęcia kroków w celu uniknięcia lub ograniczenia tragedii leży w zakresie Twoich możliwości.



Jeśli myślisz o zranieniu siebie lub innych lub znasz kogoś, kto ma takie myśli, natychmiast poszukaj pomocy.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer **112** lub udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).

Aby skontaktować się z przeszkolonym doradcą kryzysowym, skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, dzwoniąc pod numer **800 70 2222**.

Możesz też wysłać wiadomość tekstową pod numer **988**, skorzystać z czatu na stronie [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org) lub odwiedzić stronę [centrumwsparcia.pl](https://centrumwsparcia.pl). Na infolinii pod numerem 988 możesz liczyć na całodobowe, bezpłatne i poufne wsparcie\*.



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

## Optum

Jeśli myślisz o zranieniu siebie lub innych lub znasz kogoś, kto ma takie myśli, natychmiast poszukaj pomocy. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer 112 lub udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Aby skontaktować się z przeszkolonym doradcą kryzysowym, skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, dzwoniąc pod numer 800 70 2222. Możesz też wysłać wiadomość tekstową pod numer 988, skorzystać z czatu na stronie [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org) lub odwiedzić stronę [centrumwsparcia.pl](https://centrumwsparcia.pl). Na infolinii pod numerem 988 możesz liczyć na całodobowe, bezpłatne i poufne wsparcie\*.

\*Infolinia zapewnia usługi telefoniczne centrum kryzysowego na żywo, w języku angielskim i hiszpańskim, oraz korzysta z rozwiązań Language Line do świadczenia usług tłumaczeniowych na ponad 250 dodatkowych języków dla osób dzwoniących pod numer 988. Dla posługujących się językiem polskim dodano także numery do lokalnej infolinii oraz strony sieci Web.

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.