

# हिंसा के लक्षणों के लिए अपने कार्यस्थल का निदान करना

अमेरिकी व्यावसायिक स्वास्थ्य एवं सुरक्षा प्रशासन (US Occupational Health and Safety Administration, OSHA) कार्यस्थल पर होने वाली शारीरिक हिंसा की किसी भी क्रिया या धमकी, उत्पीड़न, डराना-धमकाना या अन्य खतरनाक विघटनकारी व्यवहार के रूप में कार्यस्थल हिंसा को परिभाषित करता है।



आधुनिक विश्व एक तनावपूर्ण जगह हो सकती है।

विभिन्न परिस्थितियाँ और घटनाएँ (कुछ लंबे समय से चली आ रही, कुछ नई) या तो उस तनाव का कारण बन सकती हैं या उसे बढ़ा सकती हैं।

रिश्तों में समस्याएँ ... बढ़ता कर्ज ... काम के घंटे कम होना ... खराब स्वास्थ्य ... नुकसान के कारण अभिघात ... कुछ लोगों के लिए, ये तनाव अत्यधिक तनावग्रस्त स्थिति का कारण बन सकते हैं और, दुर्भाग्य से, कभी-कभी वह तनावग्रस्त स्थिति कार्यस्थल पर होती है।

विभिन्न संगठनों की अलग-अलग परिभाषाएँ हो सकती हैं, लेकिन अमेरिकी व्यावसायिक स्वास्थ्य एवं सुरक्षा प्रशासन (US Occupational Health and Safety Administration, OSHA) कार्यस्थल पर होने वाली शारीरिक हिंसा की किसी भी क्रिया या धमकी, उत्पीड़न, डराना-धमकाना या अन्य खतरनाक विघटनकारी व्यवहार के रूप में कार्यस्थल हिंसा को परिभाषित करता है।



**मोटे तौर पर, कार्यस्थल पर हिंसा के दायरे में निम्नलिखित क्रियाएँ शामिल होती हैं:**

- मनुष्य वध
- किसी हथियार का उपयोग करना या ऐसा करने की धमकी देना
- हमला
- हिंसा का प्रदर्शन, या तो शारीरिक (फर्नीचर फेंकना, दीवार पर मुक्का मारना) या मौखिक (चीखना, चिल्लाना, गालियाँ देना, अश्लीलता)
- किसी भी प्रकार की धमकियाँ, चाहे व्यक्तिगत रूप से, फ़ोन, मेल, ईमेल या सोशल मीडिया के माध्यम से
- संपत्ति को नुकसान पहुंचाना
- डराने-धमकाने और भयभीत करने के दौंव-पेच
- उत्पीड़न



ये वे तरीके हैं जिन द्वारा अक्सर कार्यस्थल पर हिंसा प्रकट होती है, और वे 4 परिदृश्यों में से एक में घटित होती हैं:

- एक ग्राहक एक कर्मचारी के प्रति हिंसक होता है
- एक कर्मचारी अपने सहकर्मी के प्रति हिंसक होता है
- कोई मित्र या साथी किसी कर्मचारी के प्रति हिंसक होता है (वे कार्यस्थल पर उनका आमना सामना करते हैं)
- एक अजनबी किसी कर्मचारी के प्रति हिंसक होता है

कार्यस्थल पर हिंसा की सभी क्रियाएं आँखों के सामने स्पष्ट रूप से नहीं होती हैं, तो आप किसी के पीड़ित होने के लक्षणों की जांच कैसे कर सकते हैं?



स्पष्ट शारीरिक संकेतों (चोट, घाव, सूजन आदि), जिन्हें अक्सर 'दुर्घटनाओं' या 'गिरने' के रूप में देखा जाता है, के अलावा अन्य संकेत भी देखे जा सकते हैं:

- कार्य की गुणवत्ता में गिरावट
- व्यक्तिगत फ़ोन कॉल के बाद स्पष्ट रूप से परेशान होना
- भावनाओं और मनोदशा में अत्यधिक बदलाव
- अलगाव और निर्लिप्तता
- डिप्रेशन
- ध्यान केंद्रित न होना
- जल्दी जाना, देर से आना, अनुपस्थिति

आप अपने कार्यस्थल पर किसी व्यक्ति के हिंसा के संभावित अपराधी होने के लक्षणों की जांच कैसे कर सकते हैं?



चेतावनी के संकेत कि एक हिंसक विस्फोट हो सकता है, का कभी-कभी निम्न द्वारा पूर्वाभास हो सकता है:

- छुपी या खुली धमकियाँ
- आलोचना करने में तेज, उसे स्वीकार करने में अत्यधिक संवेदनशील
- मनोदशा में अनुपस्थिति
- ध्यान केंद्रित न होना
- अनुपस्थिति
- कार्य की गुणवत्ता और उत्पादिता में गिरावट
- शेखी बघारना कि उनके पास विभिन्न प्रकार के हथियार हैं
- डिप्रेशन
- व्यक्तिगत स्वच्छता और खुद को पेश करने के मानकों में गिरावट



कुछ मामलों में, पुलिस या अग्निशमन विभाग और यहां तक कि स्वास्थ्य और सुरक्षा विभाग द्वारा कार्यस्थल सुरक्षा विश्लेषण कराना वास्तव में संभव है। शायद यह हिंसा की घटनाओं की रोकथाम न कर पाए, लेकिन यदि कोई घटना घटती है तो यह प्रतिक्रिया करने और प्रतिक्रिया देने के तरीकों की पहचान कर सकता है।

आप जहां भी काम करते हैं और आपकी भूमिका (प्रबंधक, पर्यवेक्षक, आदि) जो भी हो, आम तौर पर लक्षणों के बारे में जागरूक होना, अपने कार्यस्थल में हिंसा के जोखिम का आकलन करना और इससे बचने या कम करने के लिए कदम उठाना संभव है।



**नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो**  
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें  
[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकती। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143467-022024 OHC