

الواقع الحرجة في مكان العمل

تُعرف الحوادث المسببة للاضطراب التي تؤثر على بيئة العمل باسم "الواقع الحرجة". وإليك ما ينبغي معرفته.

تتضمن الأمثلة الشائعة الكوارث الاجتماعية أو الطبيعية، أو الإصابة الخطيرة، أو وفاة زميل العمل، أو التغيرات المؤسسية الكبيرة، أو العنف في مكان العمل، أو الانتحار، أو جريمة قتل الإنسان. مما يشيع حدوثه وينتج عنه طبيعياً أن يتعرّض الناس لنطاق واسع من ردود الأفعال العاطفية والجسدية بعد الواقعة الحرجة التي يمكن أن تزعزع مؤقتاً قدرة الفرد أو المجموعة على التأقلم.

وفي هذا الصدد، صمنا خدمات الاستجابة للواقع الحرجة لمساعدة الموظفين على التأقلم مع الاستجابات للضغط النفسي وتعزيز المرونة المؤسسية.

التعرف على الضغط النفسي الناجم عن الحدث المسبب للاضطراب

قد تؤدي الواقعة الحرجة أو الأحداث المسببة للاضطراب إلى حدوث نطاق واسع من الأعراض التي تكون غير معتادة بالنسبة لك. ولكن تذكر أن هذه الاستجابات ردود أفعال طبيعية للموقف غير الطبيعي. وتحتفل الاستجابات حسب كل شخص، ولكن يمكن أن تؤثر على ما يلي:

طريقة ممارسة السلوكيات	حالة الشعور العاطفي	حالة الشعور الجسدي	طريقة التغير
• الصمت المفرط	• الاكتئاب	• نوبات الصداع	• ضعف التركيز
• الانسحاب الاجتماعي	• الحزن العميق	• ألم الصدر أو المعدة	• مدى زمني أقصر للانتباه
• تغييرات تطرأ على عادات النوم أو الأكل	• الشعور بالذنب	• حالات ارتجاف العضلات	• بطء حل المشكلات
• انخفاض إداء العمل	• القلق أو الخوف	• صعوبة التنفس	• الكثير من المشكلات
	• الشعور بالضياع أو الإرهاق المُنهك	• ارتفاع ضغط الدم	• صعوبة اتخاذ القرارات

الطريق إلى مساعدة النفس



تذكّر أنك شخص طبيعي وتعاني من ردود أفعال طبيعية. إليك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها مساعدة نفسك على التأقلم:

- اسمح لنفسك بالشعور بالحالة السيئة.
- احصل على الكثير من الراحة.
- تناول وجبات متوازنة ومنتظمة.
- لا "تهرب" من المواجهة باللجوء إلى المخدرات والكحوليات.
- تحدث إلى الناس الذين تثق بهم، ولكن لا يلزمك الشعور بحتمية التحدث إذا كنت لا ترغب في ذلك.
- لاحظ أن تكرار الأفكار أو الأحلام أو ارتجاع الأحداث التي تراودك أمر طبيعي. وستقل مع مرور الوقت وتتصبح أقل إيلاماً.
- توقف عن اتخاذ القرارات الكبيرة.
- اطلب المساعدة إذا احتجت لها.

خطوات إيجابية للتجاوز والمُضي قدماً

قد تصبح مع الوقت على ما يلي:

- إكمال المهام اليومية بسهولة أكثر.
- تحسين مستويات النوم والطاقة.
- الشعور بمزيد من المشاعر الإيجابية تجاه الحاضر والمستقبل.

يُتاح لك ولعائلتك الوصول إلى المساعدة السريعة للمعاونة على التعامل مع نطاق واسع من المشكلات الشخصية أو الصحية أو المرتبطة بالعمل. تساعدك هذه الخدمات على إدارة الضغط النفسي أو تجاوز الفراق أو الاكتئاب والتأقلم مع الحزن العميق أو الخسارة. متخصصو السعادة والرفاهية العاطفية لدينا متاحون في أي وقت وكل يوم.

الدعم الحرج

الدعم الحرج وقتما تحتاج إليه

يمكنك زيارة optumwellbeing.com للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.



اتصل طلباً للدعم



لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب مركز طوارئ منتقل أو مرفق ذي غرفة للطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الأخصائي. قد لا يتتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود التغطية.

نُعد Optum® علامة تجارية مسجّلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات النضالية. نُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجّلة لمتلكات أصحابها المعنين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتها، تتوقف Optum بالحق في تغيير الموصفات من دون إشعار مسبق. نُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© Optum 2024. جميع الحقوق محفوظة. WF12062251 143662-022024 OHC