

الوقائع الحرجة في مكان العمل

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

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

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

التعرف على الضغط النفسي الناجم عن الحدث المسبب للاضطراب

قد تؤدي الوقائع 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. وتختلف الاستجابات حسب كل شخص، ولكن يمكن أن تؤثر على ما يلي:

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



توجد مجموعة متنوعة من
الموارد المتاحة لك ولأحبائك
على optumwellbeing.com

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد الدعم العاطفي
والمعلومات عندما كون في أمس الحاجة إليها. يمكن
العثور على مجموعة متنوعة من الموضوعات
في مجالات مختلفة والتي تتضمن الصحة النفسية،
والحوادث المسببة للصدمة النفسية، والكوارث
الطبيعية، والحزن والخسارة، ودعم المراهقين وقت
الأزمات، والمزيد من الموضوعات.

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 وتصبح أقل إبلاماً.
- توقف عن اتخاذ القرارات الكبيرة.
- اطلب المساعدة إذا احتجت لها.

خطوات إيجابية للتجاوز والمضي 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.
- يُنَاح لك ولعائلتك الوصول إلى المساعدة السرية للمعاونة على التعامل مع نطاق واسع من المشكلات الشخصية أو الصحية أو المرتبطة بالعمل. تساعدك هذه الخدمات على إدارة الضغط النفسي أو تجاوز القلق 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 طلبًا للدعم



Optum

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 متنقل أو مرفق ذي غرفة للطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيد التغطية.

تُعد Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

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