

Krytyczne zdarzenia w miejscu pracy

Zdarzenia wpływające negatywnie na środowisko pracy określane są jako „zdarzenia krytyczne”.
Co warto o tym wiedzieć.

Typowe przykłady obejmują katastrofy w lokalnej społeczności lub klęski żywiołowe, poważne obrażenia, śmierć współpracownika, poważne zmiany organizacyjne oraz przemoc w miejscu pracy, samobójstwo lub zabójstwo. Jest to zupełnie naturalne i bardzo powszechne, że na skutek krytycznego zdarzenia, które może tymczasowo zakłócić zdolność jednostki lub grupy do radzenia sobie, przeżywamy różnorodne reakcje emocjonalne i fizyczne.

Usługi reagowania na zdarzenia krytyczne mają na celu pomóc pracownikom poradzić sobie z reakcjami na stres i wspierać odporność organizacyjną.



Rozpoznanie stresu wywołanego zdarzeniem zakłócającym

Zdarzenia krytyczne lub zakłócające mogą wywołać szeroki zakres nietypowych objawów. Należy pamiętać, że są to normalne reakcje na nietypowe sytuacje. Każda osoba reaguje inaczej, ale takie sytuacje mogą wpłynąć na:

Sposób myślenia

- Słaba koncentracja
- Krótszy okres skupienia uwagi
- Wolniejsze rozwiązywanie problemów
- Problemy z pamięcią
- Trudności z podejmowaniem decyzji

Samopoczucie fizyczne

- Bóle głowy
- Ból w klatce piersiowej lub brzucha
- Drżenie mięśni
- Trudności z oddychaniem
- Podwyższone ciśnienie krwi

Samopoczucie emocjonalne

- Depresja
- Smutek
- Poczucie winy
- Niepokój lub strach
- Poczucie zagubienia lub przytłoczenia

Sposób zachowania

- Nadmierne milczenie
- Wycofanie społeczne
- Zmiany w nawykach dotyczących snu i jedzenia
- Niższa wydajność w pracy



Jak sobie pomóc

Pamiętaj, że zachowujesz się normalnie i są to normalne reakcje. Oto kilka sposobów, jak można sobie pomóc:

- Pozwól sobie na gorsze samopoczucie.
- Dużo wypoczywaj.
- Regularnie spożywaj dobrze zbilansowane posiłki.
- Nie „uciekaj” w narkotyki lub alkohol.
- Rozmawiaj z osobami, którym ufasz, ale jeśli nie masz na to ochoty, nie miej poczucia, że musisz to robić.
- Uświadom sobie, że powracające myśli, sny lub retrospekcje są normalne. Z czasem będą coraz rzadsze i mniej bolesne.
- Powstrzymaj się z podejmowaniem ważnych decyzji.
- W razie potrzeby poproś o pomoc.



Pozytywne kroki naprzód

Wraz z upływającym czasem być może:

- Będzie Ci łatwiej wykonywać codzienne zadania.
- Poprawi się jakość snu i zwiększy poziom energii.
- Będziesz myśleć bardziej pozytywnie o chwili obecnej i przyszłości.

Ty i Twoja rodzina macie dostęp do poufnej pomocy ułatwiającej radzenie sobie z szerokim zakresem problemów osobistych, zdrowotnych lub związanych z pracą. Usługi pomagają kontrolować stres, pokonać niepokój lub depresję i radzić sobie z żałobą lub stratą. Nasi specjaliści ds. dobrego samopoczucia emocjonalnego są dostępni o dowolnej porze, każdego dnia.



Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.



Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące udziału w nim.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2024 Optum. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12062251 143671-022024 OHC