

# 发生在工作场所的重大事件

影响工作环境的破坏性事件被称为“重大事件”。这是您应该了解的。

常见的例子包括社区灾害或自然灾害、严重伤害、同事死亡、重大组织变革以及工作场所暴力、自杀或他杀。人们在发生重大事件后有各种情绪和身体反应是很常见和自然的，这些反应可能会暂时干扰个人或群体的应对能力。

重大事件响应服务旨在帮助员工处理应激反应并提高组织的弹性。

## 认识破坏性事件压力

重大事件或破坏性事件可能会带来一系列不寻常的症状。请记住，这些是对异常情况的正常反应。每个人的反应都不同，但可能会影响：

### 您的思考方式

- 注意力不集中
- 注意力持续时间变短
- 解决问题的速度变慢
- 记忆力变差
- 难以做出决定

### 您的身体感觉

- 头痛
- 胸部或胃部疼痛
- 肌肉震颤
- 呼吸困难
- 血压升高

### 您的情绪

- 沮丧
- 悲伤
- 罪恶感
- 焦虑或恐惧
- 感到失落或不知所措

### 您的行为方式

- 过于沉默
- 社交退缩
- 睡眠和饮食习惯的改变
- 工作表现较差



## 如何帮助自己

请记住，您很正常而且您的反应也是正常的。您可以通过以下方式帮助自己：

- 允许自己有不好的感觉。
- 保证充足的睡眠。
- 饮食均衡、规律。
- 不要通过毒品或酒精逃避。
- 与信任的人交谈，但如果您不愿意，也不必勉强自己。
- 认识到自己存在某些反复出现的想法、梦境或回忆都是正常的。随着时间的推移，这些会减少，痛苦也会随之减轻。
- 推迟做重大决定。
- 有需要就寻求帮助。



您和您所爱的人可以在此网址获得各种资源：  
[optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

关键支持中心可在您最需要的时候提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为身处危机的青少年提供支持等。



## 行动起来，积极向前

随着时间的推移，您也许能：

- 更轻松地完成日常事务。
- 改善睡眠和能量水平。
- 对现在和未来充满希望。

您和家人可以获得保密性的帮助，我们可以帮忙处理各种个人、健康或工作相关问题。这些服务可以帮助您管理压力、克服焦虑或抑郁以及应对悲伤或失落。我们的情绪健康专家随时为您服务。



### 在您需要时为您提供关键支持

请访问[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)获取更多关键支持资源和信息。



### 致电寻求支持

**Optum**

本计划不适用于紧急情况或紧急护理需求。紧急情况下,请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的门诊或急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供服务,并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。由于我们在不断改进产品和服务, Optum 保留在恕不事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

© 2024 Optum. 版权所有。WF12062251 143676-022024 OHC