

# خطوات التأهب لمواجهة المواقف العنيفة

## ما ينبغي معرفته حول العنف

عندما تحدث وقائع العنف التي تبدو عشوائية الحدوث في المدرسة أو المصنع أو المكتب أو الأماكن العامة، يستنكر معظمنا ذلك مذهولاً من حدوثه. ساعد نفسك على التأهب لمواجهة العنف باتخاذ هذه الخطوات البسيطة.



## معرفة ما يسبب الضغط النفسي أو الغضب المفرطين

يعد العنف غالباً تجسيداً للإحباط الذي يصيب شخصاً ما عندما لا تسير الأمور على ما يرام، شخصياً أو مهنياً أو كليهما. ومع أنه من الصعب التنبؤ بالغضب، من المفيد الانتباه إلى أن حوادث العنف يتراجع حدوثها أكثر عندما يعاني الشخص من حدث حياتي مسبب للضغط النفسي، مثل:

- نزاعات العلاقات الاجتماعية أو الأسرة
- مأساة شخصية، مثل خسارة الزوجة أو الابن
- مشكلات ضريبية أو مالية
- المضايقة أو الإقصاء من قبل الآخرين
- صراع ينشأ بسبب العرق أو الأصل الإثنى أو الثقافة أو النوع الاجتماعي أو أسلوب الحياة
- تقليل حجم العمالة أو خفض الدرجة الوظيفية أو الفصل من العمل

ورغم أن الكثير من الناس يتعاملون مع هذه المشكلات بشكل لائق، يتعذر على آخرين فعل ذلك، وقد تتضاعد جدة سلوكهم لتبلغ درجة العنف. ينبغي أن تبدي الاهتمام عندما يصبح سلوك شخص ما يحمل تهديداً أو خارجاً عن عادته المألوفة باستمرار.



### ملاحظة علامات الخطر



توجد مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك والأحببك على [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

يقوم مركز الدعم الحرج لدينا بدور الدعم العاطفي والمعلومات عندما تكون 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.

يُعد التغيير غير المتوقع في السلوك عادةً العلامة الأولى للدلالة على الضغط النفسي المفرط. وإذا لم يُعالج، فقد يدفع الشخص إلى الانفجار عضًّا في نهاية الأمر. يمكنك التواصل مع متخصص السعادة والرفاهية العاطفية أو السلطات، إذا أصبح شخص ما:

- يتصرف ماديًّا بطريقة غاضبة بدلاً من حل المشكلة من خلال الكلام
- ينأى بنفسه بعيدًا عن الآخرين
- يستخدم لغة غير مهذبة، مثل السباب أو الصرارخ
- يرتكب تحربيًّا أو سرقًّا
- يهدد أي شخص في أي وقت

إذا لاحظت هذه السلوكيات أو سلوكًا غير معتمد، فلا تبالغ في رد الفعل ولا تطلق التعميمات المندفعة تجاه الشخص. وبدلاً من ذلك، اتصل بمختصون السعادة والرفاهية العاطفية طلبًا للنصيحة.

تقم مذكرة حلول للسعادة والرفاهية العاطفية لك ولعائلتك مساعدة عائلية سرية لمساعدتك على التعامل مع نطاق واسع من المشكلات الشخصية أو الصحية أو ذات العلاقة بالعمل. تساعدك هذه الخدمة المجانية على إدارة الضغط النفسي أو تجاوز القلق أو الاكتئاب والتآقلم 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](http://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 خدمة 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.

تُعد Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات النضالية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لمنتفعها أصحابها المعنين. نظراً لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتها، تمتلك Optum حقوق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

جميع الحقوق محفوظة. Optum 2024 © WF12062251 143738-022024 OHC