

# 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، يستتكر معظمنا ذلك مذهولاً من حدوثه. ساعد نفسك على التأهب لمواجهة العنف باتخاذ هذه الخطوات البسيطة.

## معرفة ما يسبب الضغط النفسي أو الغضب المفرطين



يُعد العنف غالباً تجسيداً للإحباط الذي يصيب شخصاً ما عندما لا تسير الأمور على ما يُرام، شخصياً أو مهنيًا أو كليهما. ومع أنه من الصعب التنبؤ بالغضب، من المفيد الانتباه إلى أن حوادث العنف يترجح 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 الإثني 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 تتصاعد جدة سلوكهم لتبلغ درجة العنف. ينبغي أن تبدي الاهتمام عندما يصبح سلوك شخص ما يحمل تهديداً أو خارجاً عن عادته المألوفة باستمرار.



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

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد 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.

## ملاحظة علامات الخطر

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

- يتصرف ماديًا بطريقة غاضبة بدلاً من حل المشكلة من خلال الكلام
- ينأى بنفسه بعيدًا عن الآخرين
- يستخدم لغة غير مهذبة، مثل السباب أو الصراخ
- يرتكب تخريبًا أو سرقة
- يهدد أي شخص في أي وقت

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

تقدم ميزة حلول للسعادة والرفاهية العاطفية لك وللعائلة 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 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](https://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 الموصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

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