

# 如何应对暴力

## 关于暴力你应该知道什么

当学校、工厂、办公室或公共场发生看似毫无预警的暴力行为时，我们大多数人都会摇头表示难以置信。采取这些简单的步骤，为应对暴力做好准备。



### 了解导致极端压力或愤怒的原因

暴力行为通常是某人在事情不按自己的意愿发展时感到沮丧的表现，可能是个人方面、职业方面，也可能是两者兼有。尽管预测暴力事件很困难，但您需要知道，生活中承受巨大压力时，人们更有可能发生暴力行为。了解这些情况是有帮助的，例如：

- 关系或家庭纠纷
- 个人悲剧，例如失去配偶或孩子
- 财务或税务问题
- 遭遇他人骚扰或受到排斥
- 种族、民族、文化、性别或生活方式冲突
- 裁员、降级或终止

尽管许多人能够妥善处理此类问题，但有些人却做不到，他们的行为可能会升级为暴力。当一个人的行为变得具有威胁性或完全异乎寻常时，就应该引起您的重视了。

## 识别危险信号

极端压力的第一个迹象通常为出乎意料的行为变化。如果不解决这个问题，最终可能会导致一个人突然出现狂怒暴打的行为。如果有人出现以下情况，请联系情绪健康专家或当局：

- 用行为表达愤怒，而不是通过言语来解决问题
- 让自己疏远他人
- 使用不恰当的语言，例如咒骂或大喊大叫
- 故意破坏或盗窃
- 经常威胁他人

如果您注意到这些或其他异常行为，请不要反应过度或对这个人一概而论。反之，请致电情绪健康专家寻求建议。

情绪健康解决方案福利为您和家人提供保密性的协助，能帮助您处理各种个人、健康或工作相关问题。这些服务免费，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。情绪健康专家随时为您服务。



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



### 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



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 143752-022024 OHC