



التأقلم مع فقد أحد الزملاء في العمل

يرتبط الأشخاص الذين يعملون معًا في المؤسسة نفسها ببعضهم لكونهم جزءًا منها، وقد يكون العديد من الأشخاص صداقات مع زملائهم في العمل. عند وفاة أحد زملاء العمل، من الطبيعي أن يتأثر الأشخاص الذين يعملون في مكان العمل هذا سواء كانوا مقربين من هذا الشخص أم لا. قد يواجه البعض الشعور بالصدمة أو الحزن.



هناك مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبائك على الرابط

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد
ومعلومات الدعم العاطفي عندما تكون
في أمس الحاجة إليها. يمكنك العثور على
مجموعة متنوعة من الموضوعات بما في
ذلك الصحة العقلية والأحداث الصادمة
والكوارث الطبيعية والحزن والفقد ودعم
المراهقين في الأزمات والمزيد.



وتعد ردود الأفعال العاطفية هذه أمرًا
عاديًا. قد يشعر الأشخاص بردود الأفعال
هذه على الفور أو بعد ساعات أو أيام
أو أسابيع أو شهور. ومن الطبيعي
ألا يختبر الشخص ردود الأفعال هذه
على الإطلاق. وعادة ما تخف حدة هذه
المشاعر مع مرور الوقت. في بعض
الأحيان، قد تكون الخسارة مؤلمة للغاية
وتخل بقدرة الشخص على العمل أو القيام
بالأعمال المنزلية.

هل هناك ردود فعل شائعة حيال الحزن؟



ربما يترتب على فقد أحد زملاء العمل مجموعة كبيرة من الأعراض التي قد تبدو غير معتادة بالنسبة لك. تذكر أن ردود الفعل هذه طبيعية، وعلى الرغم من اختلافها من شخص لآخر، قد تؤثر على:

طريقة تفكيرك	كيفية شعورك عاطفياً
• ضعف التركيز	• الاكتئاب
• قصر مدى الانتباه	• الحزن
• بطء حل المشكلات	• الشعور بالذنب
• مشاكل في الذاكرة	• القلق أو الخوف
• صعوبة اتخاذ القرارات	• الشعور بالضيق أو الانكسار
كيفية شعورك بدنياً	كيفية تصرفك
• الصداع	• الصمت المفرط
• ألم في الصدر أو المعدة	• الانسحاب الاجتماعي
• ارتعاش العضلات	• التغييرات في عادات النوم والأكل
• صعوبة التنفس	• انخفاض الأداء في العمل
• ارتفاع ضغط الدم	

كيف تساعد نفسك



- تقبل الوفاة وردود أفعالك تجاهها. امنح لنفسك الفرصة للشعور بالسوء دون لوم نفسك. امنح نفسك الوقت للحزن. احضر الجنازة أو حفل التأبين.
- احصل على قسط وافر من الراحة.
- التزم بالأعمال الروتينية اليومية. يمكن أن توفر العادات المألوفة شعوراً كبيراً بالطمأنينة. تناول وجبات منتظمة ومتوازنة، حتى إذا لم تكن شهية.
- تحدث إلى شخص يمكنه الاستماع إليك ومساعدتك على مواجهة مشاعرك. إذا كنت لا تشعر برغبة في التحدث فإن تواجدك مع أحد رفقاءك يمكن أن يساعدك في تخفيف شعورك بالحزن.
- لا تحاول "تخدير الألم" بتعاطي المخدرات أو الكحوليات.
- افهم أن الأفكار والمشاعر المتكررة المرتبطة بالوفاة أمر طبيعي. وستقل مع مرور الوقت وتصبح أقل إيلاًماً.
- تذكر أنه لا بأس من طلب المساعدة إذا كنت تواجه مشكلة في التأقلم. تواصل مع أحد موظفي برنامج مساعدة الموظفين (EAP) أو أحد مجموعات الدعم.

كيفية مساعدة زملائك في العمل



تذكر أن زملاءك في العمل قد تأثروا بالوفاة مثلك. يختلف الشعور بالحزن من شخص لآخر. ولا توجد طريقة صحيحة للشعور بالحزن.

اقض بعض الوقت مع زملائك في العمل. تبادل المشاعر معهم وتفقد أحوالهم. اسمح للأشخاص الآخرين بالتحدث حول مشاعرهم. استمع إلى وجهات نظرهم واحترمها، حتى إذا كنت لا تشاركهم الرأي.

يجب أن تعلم أن الحزن غالبًا ما يجعل الأشخاص يشعرون بالغضب أو غيره من المشاعر. لا تأخذ هذه الانفجارات العاطفية بشكل شخصي. اقترح المساعدات المتوفرة، مثل برنامج EAP أو إحدى مجموعات الدعم. قد يستغرق بعض الأشخاص وقتًا أطول للتأقلم، لكن مع مرور الوقت وتقبل الخسارة سيقل الشعور بالألم لديهم.

يمنحك برنامج EAP وعائلتك ميزة مساعدة سريعة لمساعدتك على التعامل مع مجموعة واسعة من المشكلات الشخصية أو الصحية أو المتعلقة بالعمل. تساعدك هذه الخدمة المجانية على إدارة التوتر والتغلب على القلق أو الاكتئاب والتأقلم مع الحزن أو الخسارة. يتوفر أخصائيو EAP لدينا في أي وقت، كل يوم.

أشخاص حقيقيون. حياة واقعية. حلول واقعية.



للحصول على معلومات حول فوائد معينة، زر [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) وسجل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بالشركة:

للحصول على الدعم، اتصل على الرقم



تقدم ميزة Optum الخاصة بك الدعم من أخصائي الصحة العقلية المدربين تدريبًا خاصًا لمساعدة أي شخص يشعر بالقهر والانكسار أو الاكتئاب أو يبحث عن إجابات.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

Optum

*إذا كنت حاملاً، أو غير سليمة بدنياً أو تعاني من مشكلة صحية، مثل التهاب المفاصل أو داء السكري أو أمراض القلب، فاستشيري طبيبك قبل بدء برنامج التمارين الرياضية أو زيادة مستوى نشاطك. حيث يمكنه إخبارك بأنواع الأنشطة الآمنة لك والمدى المسموح لك به.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك بشأن متطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نَقدم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُعرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمليكة أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بنكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC