

תמיכה במצבים קריטיים



התמודדות עם מוות של עמית/ה לעבודה

אנשים שעובדים יחד קשורים זה לזה מכוח היותם חלק מאותו ארגון - ועמיתים רבים לעבודה הופכים לחברים. כאשר עמית/ה לעבודה הולך/ת לעולמו/ה, טבעי שאנשים במקום העבודה יושפעו מכך, בין אם היו קרובים למנוח/ה ובין אם לאו. אנשים מסוימים עשויים לחוות הلم או אבל.



ניתן למצוא מגוון של משאבים זמינים עבורך ועבור האנשים הקרובים אליך באתר

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כשאתם זקוקים להם ביותר. יש לנו מגוון רחב של משאבים בתחומים שונים, לרבות בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר ועוד.

תגובות רגשיות אלה הן טבעיות. ייתכן שהן יצוצו מיד או שיופיעו שעות, ימים, שבועות או חודשים מאוחר יותר. טבעי באותה מידה גם לא לחוש כל תחושה שהיא. בדרך כלל הרגשות האלה ידענו עם הזמן. לפעמים האבדן עשוי להיות כואב כל כך, שהוא מפריע ליכולת לעבוד או לתפקד בבית.



תגובות נפוצות לאבל?



מוות של עמית/ה לעבודה עשוי לעורר טווח רחב של תסמינים שעשויים להיראות לכם יוצאי דופן. זכרו שאלה תגובות נורמליות, ובעוד שהן שונות מאדם לאדם, הן עשויות להשפיע על:

<p>מצבכם הרגשי</p> <ul style="list-style-type: none"> • דיכאון • אבל • אשמה • חרדה או פחד • תחושה של הליכה לאיבוד או הלם רגשי 	<p>אופן החשיבה שלכם</p> <ul style="list-style-type: none"> • קושי בריכוז • טווח קשב קצר יותר • פתרון בעיות איטי יותר • בעיות זיכרון • קשיים בקבלת החלטות
<p>ההתנהגות שלכם</p> <ul style="list-style-type: none"> • שתיקה מופרזת • התרחקות מהחברה • שינויים בדפוסי השינה והאכילה • ירידה בביצועים בעבודה 	<p>מצבכם הגופני</p> <ul style="list-style-type: none"> • כאבי ראש • כאבים בחזה או כאבי בטן • רעד בשרירים • קשיי נשימה • עלייה בלחץ הדם

כיצד תעזרו לעצמכם



- הכירו במוות ובתגובות שלכם אליו. תנו לעצמכם רשות להרגיש רע מבלי לשים על עצמכם תוויות. קחו את הזמן להתאבל. השתתפו בהלוויה או בטקס הזיכרון.
- הקפידו על מנוחה מספקת.
- המשיכו בשגרת היומיום. ניתן לשאוב נחמה רבה מן המוכר והידוע. אכלו ארוחות מסודרות ומאוזנות היטב, גם אם הן לא נראות מושכות במיוחד.
- דברו עם מישהו שיקשיב ושיאפשר לכם לחוות את רגשותיכם. אם אינכם מעוניינים לדבר, שהייה במחיצת מישהו שיארח לכם לחברה עשויה לעזור בהקלה על האבל.
- אל תנסו "להטביע את הכאב" באמצעות תרופות או אלכוהול.
- הבינו שמחשבות ששבות ועולות על מוות ורגשות הקשורים אליו הן דבר נורמלי. הן יתמעטו עם הזמן ויהפכו לפחות מכאיבות.
- זכרו, זה בסדר לבקש עזרה אם קשה לכם להתמודד. צרו קשר עם תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) שלכם, או עם קבוצת תמיכה.

כיצד לעזור לעמיתך



זכרו שבדיוק כמוך, עמיתים לעבודה מושפעים מהמוות. אנשים חווים אבל בצורות שונות. אין דרך נכונה או לא נכונה להתאבל.

בלו זמן במחיצת עמיתים לעבודה. שתפו אותם ברגשותיכם ובדקו מה שלומם. אפשרו לאחרים לדבר על רגשותיהם. הקשיבו להם וכבדו את נקודת מבטם, גם אם היא שונה משלכם.

היו מודעים לכך שאבל לפעמים גורם לאנשים להתפרץ זה על זה בכעס או ברגשות אחרים. אל תיקחו את ההתפרצויות האלה באופן אישי. הציעו עזרה נגישה, כמו למשל תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) או קבוצת תמיכה. ייתכן שלאנשים מסוימים יידרש זמן רב יותר מאשר לאחרים, אבל עם הזמן והקבלה, הכאב יפחת.

תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) מציעה לך ולמשפחתך סיוע הנשמר בסודיות להתמודדות עם מגוון רחב של בעיות אישיות, בריאותיות או תעסוקתיות. שירות זה, ללא עלות נוספת מצדך, נועד לסייע לך בניהול לחץ, בהתגברות על חרדה או על דיכאון, ובהתמודדות עם אבל ועם אבדן. מומחי תוכנית הסיוע לעובדים שלנו זמינים בכל עת, כל יום.

אנשים אמיתיים. חיים אמיתיים. פתרונות אמיתיים.



כדי לגלות מידע אודות הטבות ספציפיות, בקרו באתר **LiveWell.Optum.com** והיכנסו בעזרת קוד הגישה של החברה שלכם:

התקשרו לקבלת תמיכה בטלפון במספר



הטבת ה- Optum שלכם מציעה תמיכה ממומחים לבריאות הנפש שעברו הכשרה מיוחדת כדי לעזור לכל מי שמוצף, מדוכא או מחפש תשובות.

קבלו תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה



בקרו בכתובת **optumeap.com/criticalsupportcenter** לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.

Optum

*אם את בהריון, לא פעילה/ פיזית או סובלת/ממצב בריאותי כמו דלקת פרקים, סוכרת או מחלת לב, בדקי/י עם הרופאה/ שלך לפני תחילת תוכנית אימונים או הגדלת רמת הפעילות שלך. הרופאה/ יוכל/תוכל לומר לך אילו סוגים וכמויות של פעילויות בטוחים עבורך.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה/ המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.