

Sostegno **essenziale**



## **Come affrontare la perdita di un collega**

Tra le persone che lavorano insieme si crea un legame perché fanno parte della stessa azienda, e molti colleghi diventano anche amici. Quando un collega viene a mancare è normale che chi lavora in azienda ne risenta, indipendentemente dal rapporto con quella persona. Alcuni potrebbero anche essere provare shock o dolore per il lutto.



Queste reazioni emotive sono naturali. Possono manifestarsi subito dopo l'accaduto oppure dopo ore, giorni, settimane o mesi. È altrettanto normale non avere alcuna reazione. In genere, queste sensazioni si attenuano con il tempo. A volte la perdita è così dolorosa da avere ripercussioni sulla capacità di lavorare o di essere funzionali a casa.



Ci sono molte risorse disponibili per te e i tuoi cari su

Il nostro centro di sostegno essenziale offre risorse e informazioni per fornirti un supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Troverai varie aree tematiche, tra cui: salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, lutto e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e molto altro.



## Reazioni più comuni in caso di lutto

La perdita di un collega può scatenare una vasta gamma di sintomi che potrebbero sembrarti insoliti. Ricordati che si tratta di reazioni normali che variano da persona a persona e possono avere ripercussioni di vario tipo:

### Modo di pensare

- Scarsa concentrazione
- Soglia di attenzione più bassa
- Velocità di problem solving ridotta
- Problemi di memoria
- Difficoltà a prendere decisioni

### Sensazioni a livello fisico

- Mal di testa
- Dolore al petto o allo stomaco
- Tremori muscolari
- Difficoltà respiratorie
- Pressione sanguigna elevata

### Sensazioni a livello emotivo

- Depressione
- Dolore
- Senso di colpa
- Ansia o paura
- Senso di smarrimento o sopraffazione

### Comportamento

- Silenzio eccessivo
- Isolamento sociale
- Cambiamenti dei ritmi del sonno e delle abitudini alimentari
- Prestazioni lavorative inferiori



## Come auto-aiutarti

- Accetta la morte e le tue reazioni. Concediti di sentirti male senza etichettarti. Prenditi tutto il tempo necessario per piangere la persona che è venuta a mancare. Partecipa al funerale o alla commemorazione.
- Riposati.
- Mantieni la routine quotidiana. Le abitudini familiari possono essere molto rassicuranti. Mangia pasti equilibrati e regolari, anche se non ne hai voglia.
- Parla con qualcuno disposto ad ascoltare e che ti permetta di sentire le emozioni che provi. Se non ti va di parlare, anche solo stare in compagnia può aiutare ad alleviare il dolore.
- Non cercate di anestetizzare il dolore con droghe o alcol.
- Accetta il fatto che i pensieri e le sensazioni ricorrenti associati alla morte sono normali. Diminuiranno con il tempo e diventeranno meno dolorosi.
- Ricordati che è giusto chiedere aiuto se si fa fatica ad affrontare la situazione. Rivolgiti all'Employee Assistance Program (EAP) oppure a un gruppo di sostegno.



## Come aiutare i colleghi

Ricordati che, proprio come te, anche i colleghi sono toccati dalla perdita. Ognuno vive il lutto a modo proprio. Non esiste un metodo giusto o sbagliato.

Passa del tempo con i colleghi. Parla di come ti senti e chiedi loro come stanno. Permetti agli altri di parlare delle proprie emozioni. Ascolta e rispetta il loro punto di vista, anche se non lo condividi.

Tieni presente che il lutto spesso porta le persone a tirare fuori la rabbia o altre emozioni. Non prendere sul personale queste manifestazioni emotive. Suggerisci la possibilità di chiedere aiuto tramite le risorse disponibili, ad esempio l'EAP o un gruppo di sostegno. Per alcuni può volerci di più, per altri di meno, ma con il tempo e l'accettazione il dolore diminuirà.

Il servizio EAP offre assistenza e riservatezza a te e alla tua famiglia per aiutarti ad affrontare una vasta gamma di problemi personali, di salute o correlati al lavoro. Questo servizio gratuito aiuta a gestire lo stress, a superare ansia e depressione e ad affrontare un lutto o una perdita. I nostri specialisti EAP sono a disposizione tutti i giorni, in qualsiasi momento.



### **Persone vere. Vita vera. Soluzioni vere.**

Per avere informazioni specifiche sui benefit, visita [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) e accedi con il tuo codice di accesso aziendale:



### **Per assistenza, chiama il numero**

Il benefit Optum prevede il supporto di specialisti della salute mentale appositamente formati per aiutare chi si sente sopraffatto, depresso o è alla ricerca di risposte.



### **Sostegno essenziale in caso di bisogno**

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



Se sei incinta, conduci una vita sedentaria o hai un problema di salute come l'artrite, il diabete o una malattia cardiaca, consulta il medico prima di iniziare un programma di allentamento o aumentare il livello di attività fisica. Sarà lui a dirti quali sono le attività più adatte a te e con quale frequenza svolgerle.

**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.