

Sokongan **Kritikal**



Mengatasi kehilangan rakan sekerja

Orang yang bekerja bersama terhubung dengan menjadi sebahagian daripada organisasi yang sama — dan kebanyakan rakan sekerja menjadi rakan. Apabila rakan sekerja meninggal dunia, orang di tempat kerja terjejas merupakan perkara biasa — sama ada mereka rapat dengan orang itu atau tidak. Sesetengah orang akan mengalami kejutan atau kesedihan.



Reaksi emosional ini adalah semulajadi. Mereka mungkin merasakannya serta merta atau boleh merasakannya selepas beberapa jam, hari, minggu atau bulan kemudian. Ia juga normal untuk tidak mengalami apa-apa reaksi langsung. Selalunya perasaan ini akan berkurangan setelah beberapa lama. Kadang-kadang rasa kehilangan sangat menyakitkan sehingga ia mengganggu keupayaan seseorang untuk bekerja atau berfungsi di rumah.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk diri anda dan orang tersayang di

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda amat memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa trauma, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, menyokong remaja dalam krisis dan banyak lagi.



Reaksi biasa terhadap kesedihan?

Kematian rakan sekerja mungkin menyebabkan pelbagai simptom yang mungkin terasa luar biasa kepada anda. Ingatlah bahawa ini adalah reaksi normal, dan sementara ianya berlainan bagi setiap orang, ia mungkin memberi kesan kepada:

Fikiran anda

- Kurang tumpuan
- Tempoh memberikan perhatian yang singkat
- Penyelesaian masalah yang perlahan
- Masalah memori
- Sukar membuat keputusan

Perasaan anda secara emosi

- Kemurungan
- Kesedihan
- Rasa bersalah
- Kebimbangan atau ketakutan
- Rasa kehilangan atau terharu

Perasaan anda secara fizikal

- Sakit Kepala
- Sakit dada atau perut
- Geletar otot
- Kesukaran bernafas
- Tekanan darah tinggi

Tingkah laku anda

- Senyap yang melampau
- Pengasingan diri
- Perubahan dalam tabiat tidur dan makan
- Kurang prestasi dalam pekerjaan



Cara membantu diri sendiri

- Terima kematian dan reaksi anda terhadapnya. Beri kebenaran kepada diri anda untuk merasa teruk tanpa menghukum diri. Ambil masa untuk bersedih. Hadiri acara pengkebumian atau acara mengingati mangsa.
- Dapatkan rehat secukupnya.
- Kekalkan rutin harian. Tabiat biasa dapat membuat anda berasa selesa. Makan makanan seimbang dan makanan biasa, walaupun ia nampak tidak menyelerakan.
- Berbual dengan seseorang yang akan mendengar dan membenarkan anda mengalami perasaan itu. Jika anda tidak rasa ingin berbual, bersama dengan seseorang juga boleh mengurangkan kesedihan.
- Jangan cuba “hilangkan kesakitan” dengan dadah atau alkohol.
- Sedar bahawa pemikiran dan perasaan yang kerap muncul berkaitan dengan kematian adalah normal. Ianya akan berkurang selepas beberapa lama dan menjadi kurang menyakitkan.
- Ingat bahawa anda boleh meminta bantuan jika anda menghadapi masalah untuk mengatasinya. Hubungi Program Bantuan Pekerja (EAP) anda, atau kumpulan sokongan.



Cara membantu rakan sekerja anda

Ingat bahawa, seperti anda, rakan sekerja anda juga terkesan dengan kematian ini. Pengalaman kesedihan berbeza dialami oleh setiap orang. Tiada cara yang betul atau salah untuk bersedih.

Luangkan masa dengan rakan sekerja. Kongsi perasaan dan ambil tahu bagaimana mereka menghadapinya. Benarkan orang lain bercakap mengenai perasaan mereka. Dengar dan hormati pendapat mereka, walaupun anda tidak berkongsi pendapat yang sama.

Menyedari bahawa kesedihan selalunya mengakibatkan seseorang melepaskan kemarahan atau emosi-emosi lain. Jangan ambil secara peribadi emosi yang dilepaskan ini. Cadangkan pertolongan yang ada, seperti EAP dan kumpulan sokongan. Mungkin masa yang lebih lama diambil bagi sesetengah orang, namun kesakitan itu akan berkurang seiring masa dan penerimaan.

Manfaat EAP anda menawarkan anda dan keluarga bantuan sulit untuk membantu anda menghadapi pelbagai isu peribadi, kesihatan, atau isu berkaitan kerja. Perkhidmatan percuma ini membantu anda menguruskan tekanan, mengatasi kebimbangan atau kemurungan, dan menghadapi kesedihan atau kehilangan. Pakar EAP kami tersedia pada bila-bila masa, setiap hari.



Orang sebenar. Kehidupan sebenar. Penyelesaian sebenar.

Untuk mengakses maklumat manfaat khusus, lawati [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) dan log masuk menggunakan kod akses syarikat anda:



Hubungi

untuk Mendapatkan Sokongan

Manfaat Optum anda menawarkan sokongan daripada pakar kesihatan mental yang terlatih khas untuk membantu sesiapa sahaja yang terbeban, tertekan atau sedang mencari jawapan.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

*Jika anda hamil, tidak aktif secara fizikal atau mempunyai keadaan kesihatan seperti artritis, diabetes atau penyakit jantung, periksa dengan doktor anda sebelum memulakan program senaman atau meningkatkan tahap aktiviti anda. Mereka dapat memberitahu anda jenis dan jumlah aktiviti yang selamat untuk anda.

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC