

Поддержка **в критических ситуациях**



Как пережить утрату коллеги

Работа в одной организации сплачивает сослуживцев, и многие коллеги становятся друзьями. Естественно, что смерть коллеги влияет на работников, даже если умерший не был их близким другом. Некоторые люди могут испытывать шок или горе.



Эти эмоциональные реакции естественны. Они могут появиться немедленно или по прошествии нескольких часов, дней, недель или месяцев. Отсутствие какой-либо реакции также является нормальным. Как правило, эти ощущения ослабевают по прошествии времени. Порой потеря может быть настолько болезненной, что не позволяет человеку полноценно работать или вести нормальный образ жизни дома.



На сайте

содержатся
многочисленные
ресурсы для вас
и ваших близких

Наш Центр поддержки в критических ситуациях предлагает ресурсы и информацию для эмоциональной поддержки, когда она нужна вам больше всего. Здесь вы найдете ресурсы и информацию по самым разным темам, включая психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и потерю, поддержку подростков в кризисной ситуации и многое другое.



Частые реакции на горе

Потеря коллеги может вызвать разнообразные симптомы, которые могут быть для вас непривычными. Помните о том, что это нормальная реакция. Реакция каждого человека отличается, но может повлиять на нижеследующие аспекты.

Мышление

- Слабая концентрация внимания
- Рассеянность
- Замедление решения задач
- Проблемы с памятью
- Сложности при принятии решений

Эмоциональное состояние

- Депрессия
- Печаль
- Чувство вины
- Чувство тревоги или страха
- Растерянность или ошеломленность

Физическое состояние

- Головная боль
- Боли в груди или животе
- Мышечная дрожь
- Затрудненное дыхание
- Повышенное артериальное давление

Поведение

- Чрезмерная молчаливость
- Социальная изоляция
- Изменение режима сна или приема пищи
- Пониженная производительность труда



Как помочь себе

- Примите факт смерти и свою реакцию на него. Позвольте себе грустить и не вините себя за это. Дайте себе время пережить скорбь. Придите на похороны или церемонию прощания.
- Дайте себе достаточно времени для отдыха.
- Придерживайтесь распорядка дня. Знакомые привычки оказывают утешающее действия. Придерживайтесь здорового и регулярного питания, даже если у вас нет аппетита.
- Поговорите с кем-то, кто готов вас выслушать и позволит вам не сдерживать эмоции. Если вам не хочется разговаривать, просто пребывание в компании другого человека способно облегчить ваше горе.
- Не пытайтесь «заглушить боль» алкоголем или наркотиками.
- Поймите, что постоянно переживать мысли и чувства, связанные со смертью, — это нормально. По прошествии времени они будут возникать все реже и станут менее болезненными.
- Помните, нет ничего страшного в том, чтобы попросить о помощи, если вы не справляетесь. Свяжитесь с представителем вашей Программы помощи сотрудникам (Employee Assistance Programme, EAP) или вступите в группу поддержки.



Как помочь своим коллегам

Помните, что смерть сослуживца затронула не только вас, но и ваших коллег. Люди по-разному переживают горе. Не существует правильного или неправильного способа скорбеть.

Проводите время с коллегами. Делитесь своими переживаниями и спрашивайте об их самочувствии. Позвольте другим людям говорить об их переживаниях. Слушайте и уважайте их точку зрения, даже если вы ее не разделяете.

Помните, что горе часто заставляет людей действовать резко, например проявлять гнев или другие эмоции. Не принимайте эти всплески эмоций на свой счет. Расскажите о доступной помощи, например о вашей Программе EAP или группе поддержки. Одни люди скорбят дольше, чем другие, но время и принятие ситуации облегчат боль.

Программа EAP предлагает вам и вашей семье конфиденциальную помощь в преодолении самых разных личных, медицинских и профессиональных проблем. Эта бесплатная услуга поможет вам справиться со стрессом, преодолеть тревогу или депрессию и пережить горе или потерю близкого человека. Наши специалисты программы EAP на связи в любое время, каждый день.



Настоящие люди. Настоящая жизнь. Настоящие решения

Чтобы получить доступ к информации о конкретных льготах и преимуществах, откройте сайт [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) и войдите в систему, используя код доступа вашей компании:



Позвоните в службу поддержки по телефону

Optum обеспечит вам поддержку специально обученных специалистов в области психического здоровья, которые готовы помочь всем, кто ощущает подавленность или депрессию или ищет ответы.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter).

Optum

*Если вы беременны, ведете малоподвижный образ жизни или страдаете от артрита, диабета или заболеваний сердечно-сосудистой системы, проконсультируйтесь у врача, прежде чем начать занятия спортом или повысить уровень физической активности. Врач может помочь вам выбрать типы и объемы активности, которые будут безопасны для вас.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ONC