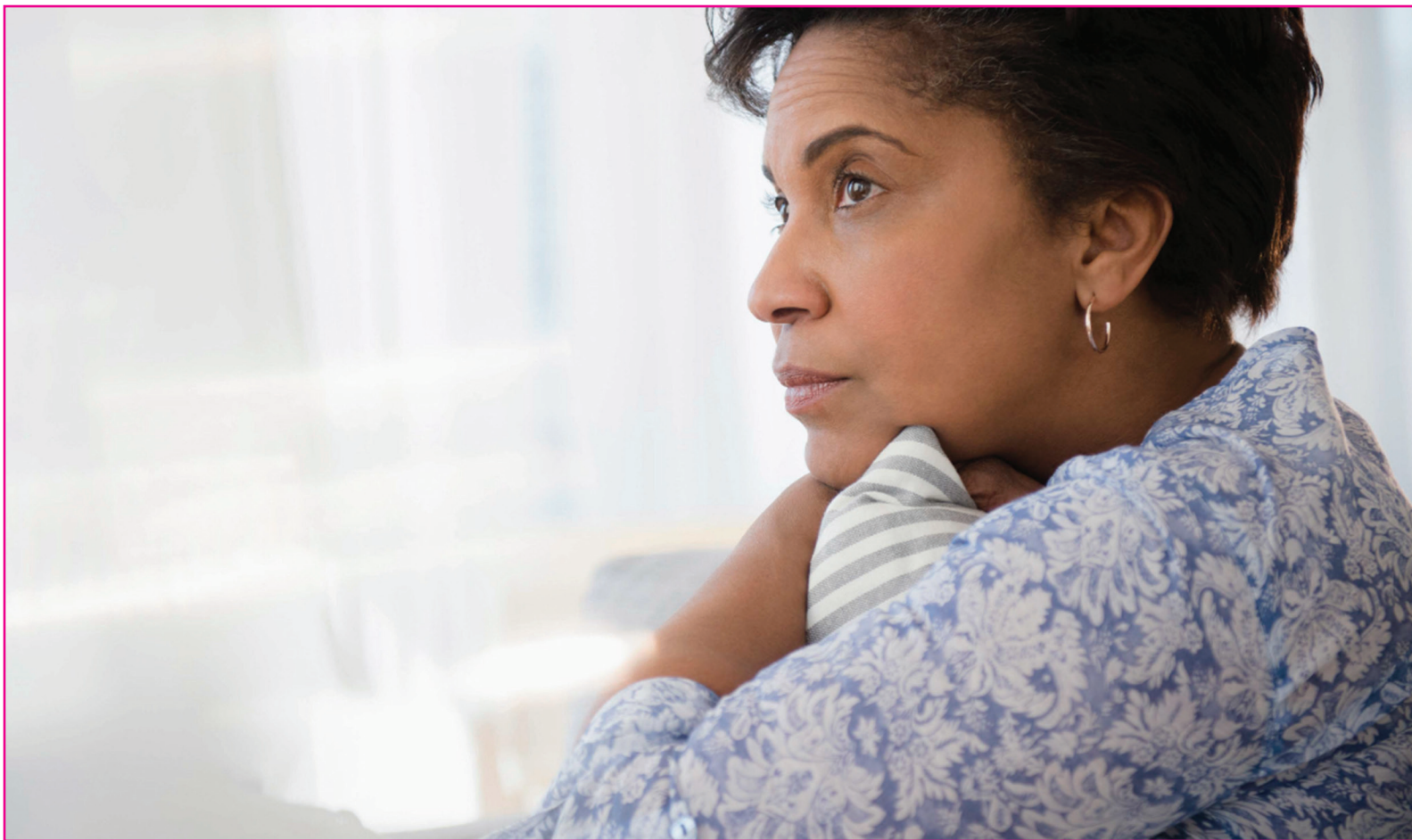


ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การจัดการรับมือกับการ เสียชีวิตของผู้ร่วมงาน

คนทำงานร่วมกันจะมีความผูกพันกัน เพราะต่างก็เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรเดียวกัน และเพื่อนร่วมงานจำนวนมากกลายมาเป็นเพื่อนกัน เมื่อเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งเสียชีวิตลง จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่คนในที่ทำงานนั้นจะได้รับผลกระทบ ไม่ว่าจะสนิทกับผู้เสียชีวิตหรือไม่ก็ตาม บางคนอาจรู้สึกช็อคหรือเศร้าโศก



การเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์เหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ โดยอาจเกิดขึ้นทันที หรือหลังเกิดเหตุการณ์แล้วเป็นเวลาหลายชั่วโมง หลายวัน หลายสัปดาห์ หรือหลายเดือน การไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ เลยก็เป็นเรื่องปกติเช่นเดียวกัน ปกติแล้วความรู้สึกเหล่านี้จะค่อย ๆ จางหายเมื่อเวลาผ่านไป บางครั้งอาจรู้สึกถึงความสูญเสียนั้นเจ็บปวดมากจนรบกวนการทำงาน หรือการทำหน้าที่ที่บ้านได้



มีทรัพยากรหลายประเภทสำหรับคุณและคนที่คุณรักใน

ศูนย์ช่วยเหลือในภาวะวิกฤต (Critical Support Center) ของเราเสนอทรัพยากรและข้อมูลที่ทำให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจในยามที่คุณต้องการเห็นสิ่งอื่นใด พบกับหัวข้อต่าง ๆ อย่างเช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ภัยธรรมชาติ ความเศร้าโศกและการสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤต และอื่น ๆ



ปฏิกิริยาต่อความเศร้าโศกเป็นเรื่องธรรมดาหรือไม่

การเสียชีวิตของผู้ร่วมงานอาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้หลายแบบที่คุณอาจรู้สึกไม่ปกติ โปรดจดจำว่าปฏิกิริยาเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดาทั่วไป และแม้ว่าปฏิกิริยาของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป แต่ก็ส่งผลต่อ:

ความคิดของคุณ

- สมาธิไม่ดี
- รวบรวมสมาธิได้ไม่นานเหมือนที่เคย
- แก้ไขปัญหาได้ช้าลง
- หลงลืม
- มีปัญหาในการตัดสินใจ

ความรู้สึกทางกายของคุณ

- ปวดหัว
- เจ็บหน้าอกหรือปวดท้อง
- กล้ามเนื้อสั่น
- หายใจลำบาก
- ความดันโลหิตสูงขึ้น

ความรู้สึกทางอารมณ์ของคุณ

- ความหดหู่
- ความเศร้าโศก
- ความรู้สึกผิด
- ความวิตกกังวลหรือความกลัว
- ความรู้สึกแคว้งคว้างหรือท่วมท้น

พฤติกรรมของคุณ

- เจียบผิดปกติ
- ปลีกตัวออกจากสังคม
- นิสัยการกินนอนเปลี่ยนไป
- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง



วิธีที่จะช่วยตัวเอง

- รับรู้ถึงความตายและปฏิกิริยาที่คุณมีต่อเหตุการณ์นั้น ยอมให้ตัวเองรู้สึกแย่ โดยที่ไม่ต้องให้เนียนตนเอง ให้เวลาตัวเองในการอาลัยอาวรณ์ ไปร่วมพิธีศพหรือร่วมพิธีทำบุญ
- พักผ่อนให้มาก
- คงกิจวัตรประจำในทุกวัน ความเคยชินที่คุ้นเคยจะทำให้สบายใจได้มาก ทานอาหารที่สมดุลและทุกมี้อตามปกติ แม้ว่าคุณจะไม่รู้สึกอยาก
- พูดคุยกับคนที่เต็มใจรับฟังความรู้สึกของคุณและปล่อยให้คุณสัมผัสกับความรู้สึกนั้น หากไม่อยากพูด เพียงมีคนอยู่ข้าง ๆ ก็สามารถช่วยลดความเศร้าโศกของคุณลงได้
- อย่า "หนีความเจ็บปวด" ด้วยการใช้สารเสพติดหรือเหล้า
- รับรู้ว่าการตอกย้ำความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับการเสียชีวิตนั้นเป็นเรื่องปกติ เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งเหล่านี้จะลดลงและเจ็บปวดน้อยลง
- โปรดจำไว้ว่าไม่ใช่เรื่องน่าอายที่คุณจะขอความช่วยเหลือเมื่อไม่สามารถทนได้ ติดต่อโปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (EAP) หรือกลุ่มที่คอยให้การสนับสนุน



วิธีช่วยเพื่อนร่วมงานของคุณ

อย่าลืมว่าเพื่อนร่วมงานของคุณได้รับผลกระทบจากการเสียชีวิตนั้น เช่นเดียวกับกับคุณ แต่ละคนพบกับความเศร้าโศกที่แตกต่างกันไป ไม่มีวิธีที่ถูกหรือผิดกับความเศร้าโศก

ใช้เวลาไปกับเพื่อนร่วมงาน แบ่งปันความรู้สึกและสังเกตดูว่าพวกเขาเป็นอย่างไร ปล่อยให้เพื่อนร่วมงานพูดถึงความรู้สึกของตนเอง รับฟังและเคารพมุมมองของพวกเขา แม้จะแตกต่างกันไปจากของคุณ

พึงตระหนักว่าบ่อยครั้งที่ความเศร้าโศกทำให้คนระเบิดความโกรธหรืออารมณ์อื่น ๆ ออกมา ดังนั้น อย่าถือสาเกี่ยวกับอารมณ์เหล่านี้ แต่ให้แนะนำถึงความช่วยเหลือที่มี อย่างเช่นโปรแกรม EAP ของคุณ หรือกลุ่มผู้คอยให้การสนับสนุน บางคนอาจใช้เวลานานกว่าผู้อื่น แต่กาลเวลาและการยอมรับจะทำให้ความเจ็บปวดนั้นลดลง

สิทธิประโยชน์ในโปรแกรม EAP ให้ความช่วยเหลือที่เป็นความลับแก่คุณและครอบครัว เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับปัญหาหลากหลายที่เป็นเรื่องส่วนตัว ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับงาน บริการที่ให้ฟรีนี้ช่วยให้คุณจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือความหดหู่ และจัดการกับความเสียใจหรือการสูญเสียได้ ผู้เชี่ยวชาญในโปรแกรม EAP ของเราพร้อมให้บริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง



บุคคลจริง ชีวิตจริง วิธีแก้ปัญหาจริง

หากต้องการเข้าถึงข้อมูลสิทธิประโยชน์แต่ละประเภท โปรดไปที่ [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) และใช้รหัสการเข้าสู่ระบบของบริษัทคุณ:



โทรติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่

สิทธิประโยชน์ Optimum ของคุณให้การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยเหลือผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความทุกข์ หดหู่ หรือกำลังแสวงหาคำตอบ



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

Optum

* ถ้าคุณกำลังตั้งครรภ์ ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือมีโรคประจำตัว เช่น ข้ออักเสบ เบาหวาน หรือโรคหัวใจ ให้ปรึกษากับแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายหรือเพิ่มระดับกิจกรรมของตน แพทย์จะให้คำแนะนำได้ว่าการออกกำลังกายประเภทใดและมากน้อยเพียงใดที่จะปลอดภัยสำหรับคุณ

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่บั่นทอนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC