



## **Bir iş arkadaşının vefatıyla başa çıkmak**

Birlikte çalışan insanlar, aynı kuruluşun bir parçası olarak bağlanırlar ve birçok iş arkadaşı birbirleriyle arkadaş olurlar. Bir iş arkadaşı vefat ettiğinde iş yerinde o kişiyle yakın olan ya da olmayan insanların etkilenmesi normaldir. Bazılarının deneyimleri arasında şok veya keder bulunabilir.



Bu duygusal tepkiler doğaldır. Bu hisler hemen ortaya çıkabildiği gibi, saatler, günler, haftalar veya aylar sonra da görülebilir. Hiçbir tepki vermemek de eşit derecede normaldir. Genellikle bu duygular zamanla hafifler. Kayıp hissi bazen o kadar acı olur ki, kişinin işindeki çalışmasını ve evindeki işlevlerini engeller.



Kendiniz ve sevdikleriniz için

adresinde çeşitli kaynaklar mevcuttur.

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz anda duygusal destek kaynakları ve bilgileri sunar. Akıl sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, yas ve kayıp, krize girmiş ergenleri destekleme ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını keşfedin.



## Kedere verilen olağan tepkiler

Bir iş arkadaşınızın vefatı, size olağan dışı gelebilecek çeşitli belirtilere neden olabilir. Bunların normal tepkiler olduğunu ve her birey için farklı olmakla beraber aşağıdakileri etkileyebileceğini unutmayın:

### Düşünme şekliniz

- İyi konsantre olamama
- Dikkat süresinin kısalması
- Problem çözme becerisinin yavaşlaması
- Hafıza sorunları
- Karar vermekte güçlük çekme

### Fiziksel açıdan hissettikleriniz

- Baş ağrısı
- Göğüs veya mide ağrısı
- Kas titremeleri
- Nefes almada zorluk
- Yüksek tansiyon

### Duygusal açıdan hissettikleriniz

- Depresyon
- Kederlenme
- Suçluluk
- Endişe veya korku
- Kaybolmuş veya bunalmış hissetme

### Davranış şekliniz

- Aşırı suskunluk
- Sosyal yaşamdan geri çekilme
- Uyku ve yeme alışkanlıklarında değişiklikler
- Daha düşük iş performansı



## Kendinize yardım etmenin yolları

- Ölümü ve ölüme verdiğiniz tepkileri kabul edin. Kendinizi damgalamadan, kendinize kötü hissetme izni verin. Yas tutmak için zaman ayırın. Cenazeye veya anma etkinliğine gidin.
- Bolca dinlenin.
- Günlük olağan faaliyetlerinize devam edin. Bildiğiniz alışkanlıklar çok rahatlatıcı olabilir. Çekici görünmese de düzenli olarak ve dengeli öğünler yiyin.
- Sizi dinleyecek ve duygularınızı hissetmenize olanak sağlayacak biriyle konuşun. Canınız konuşmak istemiyorsa, bir arkadaşla birlikte olmak kederinizi hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Acınızı maddelerle veya alkolle “dindirmeye” çalışmayın.
- Ölümle ilgili tekrarlanan düşüncelerin ve hislerin normal olduğunun bilincine varın. Bunlar zamanla azalacak ve verdikleri acı hafifleyecektir.
- Unutmayın ki acıyla başa çıkamıyorsanız yardım almanız son derece doğaldır. Çalışan Destek Programınız (EAP) ya da bir destek grubu ile iletişime geçin.



## İş arkadaşlarınıza yardım etmenin yolları

Çalışma arkadaşlarınızın da sizin gibi, ölümden etkilendiğini unutmayın. İnsanların keder deneyimi farklıdır. Yas tutmanın doğru ya da yanlış şekli yoktur.

İş arkadaşlarınızla zaman geçirin. Hislerinizi paylaşın ve onların nasıl olduğunu kontrol edin. Başkalarının kendi duyguları hakkında konuşmalarına olanak tanıyın. Onları dinleyin ve aynı fikirde olmasanız bile bakış açılarına saygı gösterin.

Unutmayın ki yas tutan insanlar ani öfke veya başka tepkiler gösterebilir. Bu duygu patlamalarını kişisel almayın. EAP'niz veya bir destek grubu gibi mevcut yardım olanaklarını önerin. Bu süreç bazı kişiler için diğerlerinden farklı olabilir de zamanla ve kabullenmekle acı hafifleyecektir.

EAP yan haklarınız, kişisel, sağlık ya da iş ile ilgili sorunlarla başa çıkmanıza yardım etmek için size ve ailenize, gizliliğinizi koruyarak ve ücretsiz yardım sunar. Bu ücretsiz hizmet; stres yönetimi, endişe veya depresyonun üstesinden gelme ve keder veya kayıp ile baş etme konularında size yardımcı olur. EAP uzmanlarımıza her gün, istediğiniz saatte ulaşabilirsiniz.



### Gerçek kişiler. Gerçek yaşam. Gerçek çözümler.

Belirli sosyal yardım bilgilerine erişmek için **LiveWell.Optum.com** adresini ziyaret edin ve şirket erişim kodunuzla oturum açın:



### Destek almak için telefonu arayın.

numaralı

Size sunulan Optum sosyal yardımı, bunalmış, depresyonda olan veya sorunlarına çözüm arayan herkese yardımcı olmak için özel olarak eğitilmiş ruh sağlığı uzmanlarından destek sunar.



### İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için **optumeap.com/criticalsupportcenter** adresini ziyaret edin.

# Optum

\*Hamileyseniz, fiziksel olarak hareketsiz kaldıysanız ya da arterit, diyabet veya kalp hastalığınız varsa egzersiz programına başlamadan ya da aktivite seviyenizi yükseltmeden önce doktorunuza danışın. Doktorunuz sizin için hangi aktivitelerin ne kadar güvenli olduğunu söyleyebilir.

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyeninize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC