

危机支持



应对同事离世

一起工作的人因属于同一机构而有了联系 — 许多同事还成了朋友。当有同事去世, 无论与这位同事是否熟悉, 大家都可能受到影响。有的人可能会感到震惊或悲伤,



这些情绪反应都是自然的。您可能立即就能感觉到这些情绪,也有可能在这几小时、几天、几星期乃至几个月后才感觉到。没有出现任何反应同样也是正常的。通常这些感觉会随着时间而淡化。有时,失去同事会让人感到非常痛苦,继而干扰工作能力或在家中的生活。



上提供了各种资源可供您和亲朋好友使用

在您最需要的时候,我们的危机支持中心可提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域,包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为处于危机中的青少年提供支持等。



对悲伤的一般反应?

同事的离世可能会引发一连串对您而言并不寻常的症状。请记住, 这些是正常的反应, 尽管每个人都有所不同, 但它们可能会产生以下影响:

您的想法

- 注意力无法集中
- 注意力集中的时间变短
- 解决问题的速度变慢
- 记忆力问题
- 难以做出决定

您的身体感受

- 头痛
- 胸部或胃部疼痛
- 肌肉颤抖
- 呼吸困难
- 血压升高

您的情绪感受

- 抑郁
- 悲痛
- 内疚
- 焦虑或恐惧
- 感觉迷茫或不知所措

您的行为表现

- 过度沉默
- 害怕社交
- 睡眠和饮食习惯改变
- 工作绩效变差



如何帮助自己

- 承认死亡的事实以及您对此事的反应。允许自己伤心, 不要给自己贴标签。给自己一点难过的时间。参加葬礼或追悼会。
- 得到充分休息。
- 保持日常规律。熟悉的习惯可以让人感到非常安慰。即使似乎不怎么想吃东西, 也要保持膳食均衡和规律饮食。
- 与愿意倾听、让您体验自己的感受的人交谈。如果您不想说话, 仅仅是与同伴在一起也有助缓解您的悲伤。
- 切勿尝试用毒品或酒精“麻醉自己”。
- 意识到与死亡有关的想法和感受反复出现很正常。它们会随着时间的推移而减退, 变得不那么痛苦。
- 请记住, 如果您无法应付, 可以寻求帮助。请联系您的员工帮助计划 (Employee Assistance Program, EAP) 或支持小组。



如何帮助您的同事

请记住,其他同事和您一样会受到同事离世的影响。人们对悲伤的体验各有不同。对待悲伤的方式没有对错。

花时间与同事在一起。分享感受,询问他们的感觉。允许人们讲述自己的想法。即使你不分享,也要倾听和尊重别人的观点。

请注意,悲伤通常会让人暴怒失控、情绪爆发。此时要对事不对人。提出实际的帮助,例如您的员工帮助计划(EAP)或支持小组。有的人可能需要比其他人更长的时间消化情绪,但随着时间推移,接受了事实,痛苦就会减轻。

您的员工帮助计划(EAP)福利为您和家人提供保密协助,帮助您处理各种与个人、健康或工作相关的问题。该免费服务帮助您管理压力、克服焦虑或抑郁、应对悲伤或失落。我们的员工帮助计划(EAP)专员每天随时为您提供服务。



真真实实的人。真真实实的生活。真正的解决办法。

如需获取特定的福利信息,请访问 LiveWell.Optum.com 并使用您的公司接入代码登录:



如需获取支持,请致电

您的Optum福利可提供来自接受过专业训练的心理专家的支持,以帮助那些不知所措、抑郁或寻求答案的人。



在您需要时提供危机支持

请访问optumeap.com/criticalsupportcenter获取更多危机支持资源和信息。



*孕妇、缺乏运动的人士或关节炎、糖尿病或心脏病患者,在开始运动方案或增加活动量之前请先咨询医生。医生可以告诉您安全的活动类型和活动量。

此计划不应用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况,请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时,请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突,如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务(例如雇主或健保计划)的任何实体采取法律行动,便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体,并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC