

التأقلم مع خسارة زميل العمل

الأفراد الذين يعملون معًا تنشأ بينهم روابط بسبب كونهم جزءًا من نفس المؤسسة، ويصبح الكثير من الزملاء أصدقاء. عند وفاة زميل العمل، فمن الطبيعي أن يتأثر الأفراد في مكان العمل، سواء كانوا قريبين منه أم لا. قد يُصاب بعض الأفراد بالصدمة أو الأسى.

وردود الأفعال هذه طبيعية. وقد يشعر بها المرء فورًا أو قد تظهر عليه لاحقًا بعد ساعات أو أيام أو أسابيع أو أشهر. وعادةً ما تتلاشى هذه المشاعر مع الوقت. وهي تساوي بشكل طبيعي انعدام الشعور برد فعل ما كليةً. أحيانًا قد تكون الخسارة مؤمة للغاية بحيث تتداخل معيقة قدرة الشخص على العمل أو أداء الوظائف في المنزل.

ردود الأفعال الشائعة تجاه الحزن العميق

قد تؤدي خسارة زميل العمل إلى صدور نطاق واسع من الأعراض التي ربما تكون غير معتادة لديك. تذكر أن هذه ردود أفعال طبيعية، ومع أنها قد تختلف من شخص إلى آخر، فقد تؤثر على ما يلي:

طريقة التفكير	حالة الشعور الجسدي	حالة الشعور العاطفي	طريقة ممارسة السلوكيات
• ضعف التركيز	• نوبات الصداع	• الاكتئاب	• الصمت المفرط
• مدى زمني أقصر للانتباه	• ألم الصدر أو المعدة	• الحزن العميق	• الانسحاب الاجتماعي
• بطء حل المشكلات	• حالات ارتجاف العضلات	• الشعور بالذنب	• تغييرات تطرأ على عادات النوم أو الأكل
• الكثير من المشكلات	• صعوبة التنفس	• القلق أو الخوف	• انخفاض أداء العمل
• صعوبة اتخاذ القرارات	• ارتفاع ضغط الدم	• الشعور بالضيق أو الإرهاق المُنهك	



توجد مجموعة متنوعة من
الموارد المتاحة لك ولأحبائك
على optumwellbeing.com

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد الدعم العاطفي
والمعلومات عندما كون في أمس الحاجة إليها. يمكن
العثور على مجموعة متنوعة من الموضوعات
في مجالات مختلفة والتي تتضمن الصحة النفسية،
والحوادث المسببة للصدمة النفسية، والكوارث
الطبيعية، والحزن والخسارة، ودعم المراهقين وقت
الأزمات، والمزيد من الموضوعات.

الطريق إلى مساعدة النفس



- اعترف بوقوع الوفاة وردود أفعالك تجاه الفاجعة. اسمح لنفسك بالشعور بالحالة السيئة دون أن تصف نفسك بوصف ما شارك في الجنازة ومراسمها. استغرق الوقت اللازم حزنًا.
- احصل على الكثير من الراحة.
- التزم بالأعمال الروتينية اليومية. العادات المألوفة يمكن أن تكون مريحة للغاية.
- تناول وجبات متوازنة ومنتظمة ولو كانت تبدو غير شهية.
- تحدث إلى شخص ما يستمع إليك ويسمح لك بمعايشة مشاعرك. وإذا كنت لا ترغب في التحدث، فمجرد الوجود بصحبة أحدهم يمكن أن يساعد على تبديد الأسى.
- لا تحاول "الهروب" من الألم باللجوء للمخدرات أو الكحوليات.
- لاحظ أن الأفكار والمشاعر المتكررة المصاحبة للوفاة طبيعية. وستقل مع مرور الوقت وتسمى أقل إيلامًا.
- تذكر أن لا بأس بطلب المساعدة إذا كنت تجد صعوبة في التأقلم. اتصل على حلول للسعادة والرفاهية العاطفية أو مجموعة الدعم الخاصة بك.

كيفية مساعدة الزملاء



- تذكر أن زملاء العمل متأثرون بالوفاة، مثلك تمامًا. ولكن الناس يشعرون بالأسى بطريقة مختلفة. ولا توجد طريقة صحيحة أو خطأ للحزن العميق.
- اقضِ الوقت مع زملاء العمل. وشاركهم المشاعر وتفقد أحوالهم. اسمح للآخرين بالتحدث عن مشاعرهم. واستمع وجهات نظرهم واحترمها، ولو كنت لا تشاركهم إياها.
- انتبه إلى أن الحزن العميق غالبًا ما يدفع الناس لفقدان السيطرة غضبًا أو بمشاعر أخرى. لا تحمل هذه الانهيارات العاطفية على محمل شخصي. اقترح الاستفادة من المساعدة المتاحة، مثل حلول للسعادة والرفاهية العاطفية أو مجموعة الدعم. قد يستمر الألم وقتًا أطول لدى بعض الأشخاص دون الآخرين ولكن مع مرور الوقت والقبول بالأمر ستقل حِدته.
- تقدم ميزة حلول للسعادة والرفاهية العاطفية لك وللعائلة مساعدة عائلية سرية لمساعدتك على التعامل مع نطاق واسع من المشكلات الشخصية أو الصحية أو ذات العلاقة بالعمل. تساعدك هذه الخدمة المجانية على إدارة الضغط النفسي أو تجاوز القلق أو الاكتئاب والتأقلم مع الحزن العميق أو الخسارة. متخصصو السعادة والرفاهية العاطفية لدينا متاحون في أي وقت وكل يوم.

الدعم الحرج وقتما تحتاج إليه
يمكنك زيارة optumwellbeing.com للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.



اتصل طلبًا للدعم



Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب مركز طوارئ متنقل أو مرفق ذي غرفة للطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود التغطية.

تُعد Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعينين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© Optum 2024. جميع الحقوق محفوظة. WF12062251 143719-022024 OHC