

התמודדות עם אובדן של עמית לעבודה

אנשים שעובדים יחד מחוברים בזכות היותם חלק מאותו ארגון - ועמיתים רבים הופכים לחברים. כאשר עמית לעבודה נפטר, זה נורמלי שאנשים במקום העבודה יושפעו - בין אם היו קשורים לאותו אדם ובין אם לאו. חלקם עשויים לחוות הלם או אבל.

התגובות הרגשיות הללו הן טבעיות. הן יכולות להיות מורגשות מיד או להופיע שעות, ימים, שבועות או חודשים מאוחר יותר. בדרך כלל התחושות הללו יירגעו עם הזמן. זה נורמלי באותה מידה כמו לחוות שאין תגובה כלל. הצער על האובדן הוא לפעמים כל כך עמוק שהוא משפיע על יכולתו של מישהו לעבוד או לתפקד בבית.

תגובות שכיחות לצער

אובדן של עמית לעבודה עלול לייצר מגוון רחב של תסמינים שעלולים להרגיש לכם יוצאי דופן. חשוב לזכור כי התגובות הללו נורמליות, ולמרות שהן שונות מאדם לאדם, הן עשויות להשפיע על:

הדרך בה אתם חושבים	התחושה הפיזית שלכם	התחושה הרגשית שלכם	איך אתם מתנהגים
• ריכוז ירוד	• כאבי ראש	• דיכאון	• שתיקה מוגזמת
• טווח קשב קצר יותר	• כאבי חזה או בטן	• אבל	• נסיגה חברתית
• פתרון בעיות איטי	• רעידות שרירים	• אשמה	• שינויים בהרגלי השינה והאכילה
• בעיות זיכרון	• קשיי נשימה	• חרדה או פחד	• ביצועי עבודה נמוכים יותר
• קושי בקבלת החלטות	• לחץ דם מוגבר	• מרגישים אבודים או המומים	



קיים מגוון של משאבים זמינים עבורכם ועבור יקיריכם באתר optumwellbeing.com

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כאשר אתם זקוקים לה ביותר. לרשותכם מגוון נושאים בתחומים כגון בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר, ועוד.

כיצד תעזרו לעצמכם

הכירו במוות ובתגובות שלכם אליו. הרשו לעצמכם להרגיש רע מבלי לתייג את עצמכם. השתתפו בהלוויה או באזכרה. קחו זמן להתאבל.

- נוחו הרבה.
- היצמדו לשגרה היומיומית. הרגלים מוכרים יכולים להיות מאוד מנחמים.
- אכלו ארוחות מאוזנות וסדירות, גם אם הן לא נראות מושכות.
- דברו עם מישהו שיקשיב ויאפשר לכם לחוות את הרגשות שלכם. אם לא מתחשק לכם לדבר, רק להיות עם בן לוויה יכול לעזור להקל על הצער שלכם.
- אל תנסו 'להקהות את הכאב' עם סמים או אלכוהול.
- הבינו שמחשבות ורגשות חוזרות ונשנות הקשורות למוות הן נורמליות. הם יפחתו במשך הזמן ויהפכו פחות כואבים.
- זכרו שזה בסדר לבקש עזרה אם אתם מתקשים להתמודד. צרו קשר עם פתרונות הרווחה הרגשית שלכם או עם קבוצת תמיכה.

איך לעזור לעמיתים שלך

זכרו שעמיתים לעבודה מושפעים מהמוות בדיוק כמוכם. אנשים חווים צער באופן שונה. אין דרך נכונה או לא נכונה להתאבל.

בלבות זמן עם עמיתים לעבודה. לשתף ברגשות ולבדוק מה שלומם. לאפשר לאנשים אחרים לדבר על הרגשות שלהם. להקשיב ולכבד את נקודת המבט שלהם, גם אם אתם לא שותפים לה.

היו מודעים לכך שאבל לעתים קרובות גורם לאנשים להתפרץ בכעס או ברגשות אחרים. אל תיקחו את ההתפרצויות הרגשיות הללו באופן אישי. הציעו עזרה זמינה, כגון פתרונות הרווחה הרגשית שלכם או קבוצת תמיכה. עבור אנשים מסוימים זה עשוי לקחת זמן רב יותר מאשר לאחרים, אך עם הזמן והקבלה הכאב יפחת.

הטבת פתרונות הרווחה הרגשית שלכם מציעה לכם ולמשפחותיכם סיוע סודי כדי לסייע לכם להתמודד עם מגוון רחב של בעיות אישיות, בריאותיות או הקשורות לעבודה. השירות החינמי הזה יסייע לכם להתמודד עם לחץ, להתגבר על חרדה או דיכאון, ולהתמודד עם אבל או אובדן. מומחי הרווחה הרגשית שלנו זמינים בכל עת ובכל יום.

תמיכה קריטית

תמיכה קריטית בעת הצורך
בקרר באתר optumwellbeing.com למשאבי תמיכה ומידע קריטיים נוספים.



כדי לקבל גישה למידע ספציפי על הטבות
בקרר באתר livewell.optum.com והיכנסו עם קוד הגישה שלכם:



התקשרו לתמיכה



Optum

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במקרה חירום, יש להתקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או לפנות למתקן הרפואי האמבולטורי או לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. ייתכן שתוכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המיקומים, וייתכן שיחולו החרגות ומגבלות כיוסי. © Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובאזורי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימני קניין רשומים של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. חברת Optum היא מעסיקה שוויונית. © Optum 2024. כל הזכויות שמורות. OHC 143723-022024 WF12062251