

Affrontare la perdita di un collega

Le persone che lavorano insieme sono connesse dal fatto di far parte della stessa azienda e molti colleghi diventano amici. Quando un collega muore, è normale che le persone sul posto di lavoro ne siano colpite, che fossero vicine alla persona o meno. Alcuni possono provare shock o dolore.

Queste reazioni emotive sono naturali. Possono essere avvertite immediatamente o possono comparire ore, giorni, settimane o mesi dopo. Di solito queste sensazioni si attenuano nel tempo. È altrettanto normale non provare alcuna reazione. A volte la perdita può essere così dolorosa da interferire con la capacità di lavorare o nella funzionalità a casa.



Reazioni comuni al lutto

La perdita di un collega può produrre una vasta gamma di sintomi che potrebbero sembrarti insoliti. Ricorda che queste sono reazioni normali e, sebbene siano diverse per ogni persona, possono influenzare:

Come pensi

- Scarsa concentrazione
- Minore durata dell'attenzione
- Rallentamento della risoluzione dei problemi
- Problemi di memoria
- Difficoltà a prendere decisioni

Come ti senti fisicamente

- Mal di testa
- Dolore toracico o gastrico
- Tremori muscolari
- Difficoltà respiratorie
- Pressione arteriosa elevata

Come ti senti emotivamente

- Depressione
- Lutto
- Senso di colpa
- Ansia o paura
- Sensazione di sentirsi persi o sopraffatti

Come ti comporti

- Eccessivo silenzio
- Ritiro sociale
- Cambiamenti nel sonno e nelle abitudini alimentari
- Prestazioni lavorative inferiori



Come aiutare te stesso

Riconosci la morte e le tue reazioni a essa. Concediti il permesso di stare male senza etichettarti. Partecipa al funerale o al servizio funebre. Prenditi del tempo per il lutto.

- Riposati a sufficienza.
- Attieniti alla routine di tutti i giorni. Le abitudini familiari possono essere molto confortanti.
- Fai pasti equilibrati e regolari, anche se non sono allettanti.
- Parla con qualcuno che ti ascolterà e ti permetterà di provare i tuoi sentimenti. Se non hai voglia di parlare, anche solo stare con qualcuno può aiutarti ad alleviare il tuo dolore.
- Non cercare di "intorpidire il dolore" con droghe o alcol.
- Renditi conto che i pensieri e i sentimenti ricorrenti associati alla morte sono normali. Diminuiranno nel tempo e diventeranno meno dolorosi.
- Ricorda che va bene chiedere aiuto se hai problemi a gestire la situazione. Contatta il servizio Soluzioni di benessere emotivo o un gruppo di supporto.



Come aiutare i tuoi colleghi

Ricorda che, proprio come te, i tuoi colleghi sono colpiti dalla morte. Le persone vivono il dolore in modo diverso. Non esiste un modo giusto o sbagliato per soffrire.

Trascorri del tempo con i colleghi. Condividi i sentimenti e controlla come stanno. Permetti alle altre persone di parlare dei loro sentimenti. Ascolta e rispetta il loro punto di vista, anche se non lo condividi.

Sii consapevole del fatto che il dolore spesso fa scatenare rabbia o altre emozioni. Non prendere sul personale queste esplosioni emotive. Suggestisci un aiuto disponibile, come il servizio Soluzioni di benessere emotivo o un gruppo di supporto. Può richiedere più tempo per alcune persone rispetto ad altre, ma con il tempo e l'accettazione il dolore diminuirà.

Il tuo benefit Soluzioni di benessere emotivo offre a te e alla tua famiglia un'assistenza riservata per aiutarti ad affrontare una vasta gamma di problemi personali, di salute o legati al lavoro. Questo servizio gratuito ti aiuta a gestire lo stress, superare l'ansia o la depressione e far fronte al dolore o alla perdita. I nostri Specialisti del benessere emotivo sono disponibili in qualsiasi momento, ogni giorno.



Esistono varie risorse disponibili per te e per i tuoi cari su [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Il nostro Centro di supporto fondamentale offre risorse e informazioni per il supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Trova moltissime aree tematiche tra cui salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, dolore e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e altro ancora.



Supporto fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com per ulteriori risorse e informazioni essenziali per il supporto.



Chiama se hai bisogno di supporto



Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero di telefono dei servizi di emergenza locali o recati presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri marchi o nomi di prodotti sono marchi o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica del miglioramento costante dei nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum. Tutti i diritti riservati. WF12062251 143724-022024 OHC