

Mengatasi kehilangan rakan sekerja

Orang yang bekerja bersama-sama terikat sebagai sebahagian daripada organisasi yang sama — dan ramai rakan sekerja menjadi sahabat. Apabila seorang rakan sekerja meninggal dunia, perkara biasa untuk rakan sekerja yang lain terkesan — sama ada hubungan mereka rapat atau tidak. Sesetengah mungkin mengalami kejutan atau kesedihan.

Tindak balas emosi ini adalah sesuatu yang semula jadi. Mereka mungkin merasakannya dengan serta-merta atau mula dirasai selepas beberapa jam, hari, minggu atau bulan. Perasaan ini kebiasaannya akan reda dari semasa ke semasa. Tidak merasakan apa-apa langsung juga merupakan perkara biasa. Kadangkala, rasa kehilangan itu sangat menyakitkan sehingga mengganggu keupayaan seseorang untuk bekerja atau berfungsi di rumah.



Tindak balas biasa terhadap kehilangan

Kehilangan rakan sekerja mungkin menghasilkan pelbagai gejala yang boleh jadi asing buat anda.

Ingat bahawa ini adalah tindak balas biasa dan, walaupun setiap orang bertindak berbeza-beza, ia mungkin menjejaskan:

Pemikiran anda

- Tumpuan lemah
- Tempoh tumpuan pendek
- Lambat menyelesaikan masalah
- Masalah memori
- Kesukaran membuat keputusan

Fizikal anda

- Sakit kepala
- Sakit dada atau perut
- Tremor otot
- Kesukaran bernafas
- Tekanan darah tinggi

Perasaan anda

- Kemurungan
- Kesedihan
- Rasa bersalah
- Kebimbangan atau ketakutan
- Rasa kehilangan atau serabut

Tingkah laku anda

- Terlalu senyap
- Pengasingan diri
- Perubahan tabiat tidur dan makan
- Prestasi kerja yang lebih rendah



Cara anda membantu diri anda

Akui kematian itu dan tindak balas anda terhadapnya. Izinkan diri anda untuk berasa teruk tanpa melabelkan diri sendiri. Menghadiri upacara pengebumian atau memorial. Ambil masa untuk bersedih.

- Banyakkan berehat.
- Tetap lakukan rutin harian. Tabiat biasa boleh menjadi sangat mendamaikan.
- Makan makanan yang seimbang secara tetap, walaupun tidak berselera.
- Bercakap dengan seseorang yang akan mendengar dan membenarkan anda untuk merasai perasaan anda. Jika anda tidak rasa ingin bercakap, hanya berada bersama seseorang boleh membantu meringankan kesedihan anda.
- Jangan cuba 'menyembuhkan kesakitan' dengan dadah atau arak.
- Sedari bahawa pemikiran atau perasaan berulang yang berkaitan dengan kematian adalah perkara biasa. Ia akan berkurangan dari semasa ke semasa dan kesakitan akan berkurang.
- Ingat bahawa anda boleh meminta bantuan jika anda berasa sukar untuk mengatasinya. Hubungi Solusi Kesejahteraan Emosi atau kumpulan sokongan anda.



Cara membantu rakan sekerja anda

Anda perlu memahami bahawa, seperti anda, rakan sekerja anda turut terkesan dengan kematian itu. Manusia bersedih dengan cara yang berbeza. Tiada cara yang betul atau salah untuk bersedih.

Luangkan masa dengan rakan sekerja. Kongsikan perasaan dan tanya khabar mereka. Benarkan orang lain meluahkan perasaan mereka. Dengar dan hormati sudut pandangan mereka, walaupun anda tidak bersetuju dengannya.

Sedar bahawa kesedihan seringkali membuatkan orang melepaskan marah atau emosi lain. Jangan anggap ledakan emosi ini mengenai anda. Cadangkan bantuan yang tersedia seperti Solusi Kesejahteraan emosi atau kumpulan sokongan. Ia mungkin mengambil masa yang lebih lama untuk sesetengah orang berbanding yang lain, tetapi kesakitan akan berkurangan dengan masa dan penerimaan.

Manfaat Solusi Kesejahteraan Emosi anda menawarkan bantuan sulit kepada anda dan keluarga anda untuk membantu anda menangani pelbagai isu peribadi, kesihatan atau berkaitan kerja. Perkhidmatan percuma ini membantu anda mengurus tekanan, mengatasi keresahan atau kemurungan dan menangani kesedihan atau kehilangan. Pakar Kesejahteraan Emosi kami tersedia setiap hari pada bila-bila masa.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk anda dan orang tersayang di [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa traumatik, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, sokongan remaja dalam krisis dan banyak lagi.



Sokongan kritikal apabila anda perlukannya

Lawati optumwellbeing.com untuk sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Untuk mengakses maklumat faedah khusus

lawati livewell.optum.com dan log masuk dengan kod akses anda:



Hubungi untuk sokongan



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

© 2024 Optum. Hak cipta terpelihara. WF12062251 143727-022024 OHC