

Как пережить смерть коллег

Люди, работающие вместе, являются частью одной организации, и многие коллеги становятся друзьями. Смерть одного из коллег затрагивает тех, кто с ним работал, вне зависимости от того, были ли они близки с покойным. Некоторые могут испытывать шок или горе.

Такие эмоциональные реакции естественны. Иногда они проявляются сразу, а иногда спустя несколько часов, дней, недель или месяцев. Обычно такие чувства ослабевают со временем. Отсутствие какой-либо реакции также нормально. Иногда потеря переживается настолько болезненно, что мешает работе и личной жизни.



Распространенные реакции на горе

Смерть коллеги может вызывать разнообразные необычные для вас реакции. Помните о том, что все они нормальны. Хотя реакции индивидуальны, они могут быть связаны:

С мышлением

- Плохая концентрация
- Неспособность долго поддерживать внимание
- Неспособность быстро решать задачи
- Проблемы с памятью
- Трудности при принятии решений

С физическим

самочувствием

- Головные боли
- Боли в груди или в животе
- Мышечный тремор
- Затрудненное дыхание
- Гипертония

С эмоциями

- Депрессия
- Скорбь
- Чувство вины
- Тревога или страх
- Растерянность или потрясение

С поведением

- Чрезмерная молчаливость
- Замкнутость
- Изменения, касающиеся сна и пищевых привычек
- Сниженная производительность



Как помочь себе

Осознайте смерть и свою реакцию на нее. Разрешите себе чувствовать себя плохо, не навешивая на себя ярлыки. Придите на похороны или на поминальную службу. Дайте себе время погоревать.

- Отдыхайте побольше.
- Придерживайтесь привычного распорядка. Устоявшиеся привычки могут принести облегчение.
- Регулярно ешьте полезную еду, даже если у вас нет аппетита.
- Поговорите с кем-нибудь, кто вас выслушает и даст вам пережить свои чувства. Если вы не хотите разговаривать, просто нахождение в обществе друга может облегчить ваше горе.
- Не старайтесь «притупить боль» с помощью наркотиков или алкоголя.
- Осознайте, что навязчивые мысли и эмоции, связанные со смертью, нормальны. Со временем они ослабнут и станут менее болезненными.
- Помните, что искать поддержки, если вы не можете справиться с эмоциями, нормально. Свяжитесь с представителями программы «Рецепты эмоционального благополучия» или с группой поддержки.



Как помочь своим коллегам

Помните о том, что ваши коллеги, как и вы сами, тоже шокированы смертью. Люди по-разному переживают горе. Нет правильного или неправильного способа горевания.

Проводите время с коллегами. Делитесь своими чувствами и спрашивайте их о жизни. Дайте другим возможность поговорить о своих чувствах. Выслушайте их и с уважением отнеситесь к их позиции, даже если не разделяете ее.

Помните о том, что горе часто пробуждает в людях ярость и другие сильные эмоции. Не принимайте эти эмоциональные вспышки на свой счет. Предложите доступную помощь, например участие в программе «Рецепты эмоционального благополучия» или в группе поддержки. Некоторым людям требуется больше времени, чтобы справиться с эмоциями, но с течением времени и по мере принятия ситуации боль притупится.

Право на участие в программе «Рецепты эмоционального благополучия» дает вам и членам вашей семьи доступ к конфиденциальной помощи в решении личных, медицинских и рабочих проблем. Эти бесплатные услуги помогут вам справиться со стрессом, избавиться от тревоги или депрессии и пережить горе или потерю. Вы можете связаться с нашими специалистами по эмоциональному благополучию в любое время и в любой день недели.



На веб-сайте optumwellbeing.com вы найдете множество полезных ресурсов для себя и своих близких

Наш центр поддержки в критических ситуациях предлагает вам эмоциональную и информационную поддержку в те моменты, когда вы нуждаетесь в ней больше всего. Мы затрагиваем разнообразные темы, такие как психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и утрата, поддержка подростков во время переживания кризиса и многое другое.



Своевременная поддержка в критических ситуациях

Для доступа к дополнительным ресурсам и информации по теме воспользуйтесь ссылкой optumwellbeing.com.



Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой livewell.optum.com и войдите в систему, используя ваш код доступа.



Звоните, чтобы получить поддержку



Знания, полученные при участии в этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи либо обращайтесь в ближайший приемный покой или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых регионах эта программа и ее составляющие могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

Optum – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.