

# การรับมือกับการสูญเสียเพื่อนร่วมงาน

คนที่ทำงานร่วมกันนั้นมีองค์ครเดียวกันเป็นจุดเชื่อมโยง และเพื่อนร่วมงานหลายคนก็กลายเป็นเพื่อนกัน เมื่อเพื่อนร่วมงานเสียชีวิต เป็นเรื่องปกติที่คนในที่ทำงานจะได้รับผลกระทบ ไม่ว่าจะบุคคลนั้นๆ จะสนิทกับผู้ที่จากไปหรือไม่ก็ตาม บางคนอาจรู้สึกตกใจหรือโศกเศร้า

ปฏิกิริยาทางอารมณ์เหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่รู้สึกในทันที หรือเกิดขึ้นหลังจากนั้นหลายชั่วโมง หลายวัน หลายสัปดาห์ หรือหลายเดือนต่อมา โดยปกติแล้วความรู้สึกเหล่านี้จะบรรเทาลงเมื่อเวลาผ่านไป การไม่มีปฏิกิริยาอะไรเลยก็เป็นเรื่องปกติเช่นกัน บางครั้ง การสูญเสียอาจทำให้บางคนรู้สึกเจ็บปวดมากจนรบกวนความสามารถในการทำงานหรือการใช้ชีวิตที่บ้าน

## ปฏิกิริยาความโศกเศร้าโดยทั่วไป

การสูญเสียเพื่อนร่วมงานอาจทำให้มีอาการต่างๆ มากมายจนทำให้คุณรู้สึกผิดปกติได้ โปรดจำไว้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นปฏิกิริยาปกติ และแม้ว่าจะแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่ก็อาจส่งผลต่อสิ่งต่อไปนี้

### ความคิดของคุณ

- จดจ่อกับอะไรไม่ได้
- สมาธิสั้นลง
- การแก้ปัญหาช้าลง
- ความจำไม่ดี
- มีปัญหาในการตัดสินใจ

### ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

- ปวดหัว
- เจ็บหน้าอกหรือปวดท้อง
- กล้ามเนื้อสั่น
- หายใจลำบาก
- ความดันโลหิตสูงขึ้น

### ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตใจ

- ซึมเศร้า
- โศกเศร้า
- รู้สึกผิด
- วิตกกังวลหรือกลัว
- รู้สึกสูญเสียหรือหวนงใจ

### การแสดงออกของคุณ

- นิ่งเงียบขึ้นกว่าเดิม
- เก็บตัว
- มีพฤติกรรมอารมณ์และการกินเปลี่ยนไป
- ประสิทธิภาพการทำงานต่ำลง



## วิธีช่วยเหลือตัวเอง

ยอมรับเกี่ยวกับความตายและปฏิกิริยาที่คุณมีต่อเรื่องนี้ อนุญาตให้ตัวเองรู้สึกแย่นิด โดยไม่ต้องสิ้นตัวเอง ไปร่วมพิธีฌาปนกิจหรือพิธีระลึกถึงผู้ตาย ปล่อยให้ตัวเองโศกเศร้าบ้าง

- พักผ่อนเยอะๆ
- ทำกิจวัตรประจำวันต่อไป กิจวัตรที่คุณเคยจะทำให้รู้สึกสบายใจได้
- รับประทานอาหารให้สมดุลและสม่ำเสมอ แม้ว่าจะไม่รู้สึกลอยอยากอาหารก็ตาม
- พูดคุยกับคนที่พร้อมรับฟังและอนุญาตให้คุณแสดงความรู้สึกของตัวเอง หากคุณไม่อยากจะพูดคุย แต่อยู่กับเพื่อนก็ช่วยบรรเทาความโศกเศร้าได้
- อย่าพยายาม "ระงับความเจ็บปวด" ด้วยสารเสพติดหรือแอลกอฮอล์
- ตระหนักว่าความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับความตายที่พุ่งขึ้นมาซ้ำๆ นั้นเป็นเรื่องปกติ ซึ่งจะค่อยๆ บรรเทาลงไปตามเวลาและเจ็บปวดน้อยลง
- อย่าลืมว่าการขอความช่วยเหลือเป็นเรื่องที่ทำได้ หากคุณประสบปัญหาในการรับมือกับเรื่องนี้ ติดต่อขอความช่วยเหลือเพื่อสุขภาพทางอารมณ์ของคุณหรือกลุ่มสนับสนุน



## วิธีช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน

อย่าลืมว่าเพื่อนร่วมงานของคุณก็ได้รับผลกระทบจากความตายไม่ต่างจากคุณ คนเราแสดงความโศกเศร้าแตกต่างกัน ไม่มีวิธีที่ถูกต้องหรือผิดในการแสดงความโศกเศร้า

ใช้เวลากับเพื่อนร่วมงาน บอกเล่าความรู้สึกให้กันฟังและคอยไต่ถามความเป็นไปของแต่ละคน ให้เพื่อนร่วมงานได้พูดความรู้สึกของตัวเองออกมา รับฟังและเคารพมุมมองของแต่ละคน แม้ว่าคุณจะได้ไม่มีมุมมองแบบเดียวกันก็ตาม

ให้ตระหนักไว้ด้วยว่าหลายครั้ง คนเราก็แสดงความโศกเศร้าออกมาเป็นความโกรธหรืออารมณ์แบบอื่นๆ อย่างก็อสากับการแสดงออกซึ่งอารมณ์เหล่านี้ แนะนำความช่วยเหลือที่มี เช่น ไซลูชันเพื่อสุขภาพทางอารมณ์หรือกลุ่มสนับสนุน บางคนอาจใช้เวลาชานกว่าคนอื่นๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไปและเมื่อยอมรับได้ ความเจ็บปวดก็จะเบาบางลง

สวัสดิการไซลูชันเพื่อสุขภาพทางอารมณ์ของคุณให้บริการความช่วยเหลือที่เป็นความลับแก่คุณและครอบครัว เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับปัญหาส่วนตัว ปัญหาสุขภาพและที่เกี่ยวข้องกับการทำงานต่างๆ บริการฟรีเหล่านี้จะช่วยคุณจัดการกับความเครียด เอาชนะความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า และรับมือกับความโศกเศร้าหรือสูญเสีย ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพทางอารมณ์ของเราพร้อมให้บริการทุกวันและทุกเวลา



มีแหล่งข้อมูลจำนวนมาก  
ให้กับคุณและคนที่คุณรักที่  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

ศูนย์ความช่วยเหลือสำคัญของเราให้บริการแหล่งฟังฟังทางใจและข้อมูลในยามที่คุณต้องการมากที่สุด ค้นพบหัวข้อหลากหลายประเด็น เช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์สะเทือนใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและความสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่นๆ



### ความช่วยเหลือสำคัญในยามที่คุณต้องการ

ไปที่ [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) เพื่อดูแหล่งความช่วยเหลือในกรณีวิกฤตและข้อมูลเพิ่มเติม



### หากต้องการดูข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจง

โปรดไปที่ [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) และลงชื่อเข้าใช้ด้วยรหัสเข้าใช้งานของคุณ:



### สายให้ความช่วยเหลือ



โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุหรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการให้บริการโปรแกรมนี้และองค์ประกอบของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด WF12062251 143731-022024 OHC