

# Bir iş arkadaşının kaybıyla başa çıkmak

Birlikte çalışan insanlar, aynı kuruluşun parçası olduklarından birbirine bağlıdırlar ve birçok meslektaş arkadaş olur. Bir iş arkadaşınız vefat ettiğinde iş yerindeki kişilerin, söz konusu kişiyle yakın olsun ya da olmasınlar, bu durumdan etkilenmeleri normaldir. Bazıları şok veya keder yaşayabilir.

Bu duygusal tepkiler doğaldır. Bu tepkiler anında hissedilebileceği gibi, saatler, günler, haftalar veya aylar sonra da ortaya çıkabilir. Genellikle bu duygular zamanla hafifler. Hiçbir şekilde herhangi bir tepki gösterilmemesi de aynı derecede normaldir. Bazen kayıp o kadar acı verici olabilir ki kişinin çalışabilme veya evde faaliyette bulunabilme becerisini olumsuz yönde etkiler.



## Kedere karşı gösterilen yaygın tepkiler

Bir iş arkadaşınızı kaybetmeniz, sizin için alışılmadık olabilecek çok çeşitli semptomlara neden olabilir. Bunların normal tepkiler olduğunu unutmayın ve her kişi için farklı olsa da aşağıdakileri etkileyebilir:

### Nasıl düşündüğünüzü

- Konsantrasyon eksikliği
- Kısa dikkat süresi
- Sorun çözmede yavaşlık
- Hafıza sorunları
- Karar vermede zorluk

### Fiziksel olarak nasıl hissettiğinizi

- Baş ağrıları
- Göğüs veya karın ağrısı
- Kas titremeleri
- Nefes almada zorluk
- Yüksek kan basıncı

### Duygusal olarak nasıl hissettiğinizi

- Depresyon
- Keder
- Suçluluk
- Anksiyete veya korku
- Kaybolmuş veya bunalmış hissetmek

### Nasıl davrandığınızı

- Aşırı sessizlik
- Sosyal geri çekilme
- Uyku ve yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler
- Düşük iş performansı



## Kendinize nasıl yardım edebilirsiniz?

Ölümü ve buna verdiğiniz tepkileri kabul edin. Kendinizi etiketlemeden, kötü hissetme konusunda kendinize izin verin. Cenazeye veya anma törenine katılın. Kederinizi yaşamak için zaman ayırın.

- Bolca dinlenin.
- Günlük rutinelere bağlı kalın. Olağan alışkanlıklar çok rahatlatıcı olabilir.
- Cazip görünmese bile tüm öğünlerinizde dengeli ve düzenli beslenin.
- Sizi dinleyecek biriyle konuşun ve duygularınızı yaşamak için kendinize izin verin. Konuşmak istemiyorsanız, sadece bir arkadaş ile birlikte olmak bile kederinizi hafifletmeye yardımcı olabilir.
- Uyuşturucu veya alkol kullanarak "acınızı uyuşturmaya" çalışmayın.
- Ölümle ilişkili tekrarlayan düşüncelerin ve duyguların normal olduğunu aklınızda bulundurun. Bunlar zamanla azalacak ve daha az acı verici hâle gelecektir.
- Başa çıkmakta zorlanıyorsanız, yardım istemenin sorun olmadığını unutmayın. Duygusal Esenlik Çözümleri biriminiz veya bir destek grubu ile iletişime geçin.



## Meslektaşlarınıza nasıl yardım edebilirsiniz?

Tıpkı sizin gibi iş arkadaşlarınızın da bu ölümden etkilendiklerini unutmayın. İnsanlar kederi farklı bir şekilde yaşarlar. Keder yaşamamanın doğru ya da yanlış bir yolu yoktur.

İş arkadaşlarınızla vakit geçirin. Duygularınızı paylaşın ve iş arkadaşlarınızın nasıl olduklarını kontrol edin. Başkalarının duyguları hakkında konuşmalarına izin verin. Katılmasanız bile onların bakış açılarını dinleyin ve saygı gösterin.

Kederin çoğu zaman insanların öfke veya başka duygular ile saldırıya geçmelerine neden olduğunu unutmayın. Bu duygusal patlamaları kişisel algılamayın. Duygusal Esenlik Çözümleri biriminiz veya bir destek grubu gibi mevcut yardım kaynaklarını önerin. Bazı insanlar için diğerlerinden daha uzun sürebilir ancak zamanla ve kabullendikçe acı azalacaktır.

Duygusal Esenlik Çözümleri biriminizin sağladığı sosyal yardım sayesinde size ve ailenize kişisel, sağlık veya işle ilgili çeşitli sorunlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak kişiye özel bir yardım sunulur. Bu ücretsiz hizmet stresi yönetmenize, anksiyete veya depresyonun üstesinden gelmenize ve keder veya kayıp ile başa çıkmanıza yardımcı olur. Duygusal Esenlik Uzmanlarımıza her gün, her zaman ulaşabilirsiniz.



[optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)  
adresinde kendiniz  
ve sevdikleriniz için çeşitli  
kaynaklar bulabilirsiniz

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda duygusal destek kaynakları ve bilgiler sunar. Ruh sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, keder ve kayıp, buhran dönemindeki ergenlere destek ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını bulun.



### İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgiler için [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) adresini ziyaret edin.



### Belirli sosyal yardımlara ilişkin bilgilere erişmek için

[livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) adresini ziyaret edin ve erişim kodunuz ile giriş yapın:



### Destek için arayın:

# Optum

Bu program, acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi veya acil servis tesisine gidin. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri, tüm konumlarda bulunmayabilir; kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka veya ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markalar veya tescilli ticari markalardır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2024 Optum. Tüm hakları saklıdır. WF12062251 143732-022024 OHC