

應對失去同事

一起工作的人透過成為同一組織的一部分而互相聯繫，許多同事甚至成為朋友。當同事去世時，工作場所的人受到影響是正常的，無論他們是否與該人關係密切。有些人可能會感到震驚或悲傷。

這些情緒反應是自然的。這些情緒可能會立即感受到，也可能在數小時、數天、數週或數月後出現。通常這些感覺會逐漸緩解。沒有任何反應也同樣正常。有時，失去親人會讓人感到非常痛苦，以至於影響工作或家庭生活能力。



對悲傷的常見反應

失去同事可能會產生一系列讓您感覺不尋常的症狀。請記住，這些都是正常反應，雖然每個人的情況不同，但這些反應可能會影響：

您的想法

- 注意力不集中
- 專注持續時間較短
- 問題解決速度變慢
- 記憶力問題
- 難以作出決定

您的身體感受

- 頭痛
- 胸痛或胃痛
- 肌肉震顫
- 呼吸困難
- 血壓升高

您的情緒感受

- 抑鬱
- 悲傷
- 愧疚感
- 焦慮或恐懼
- 感到失落或不知所措

您的行為方式

- 過度沉默
- 社交抽離
- 睡眠和飲食習慣的改變
- 工作表現較低

如何幫助自己

承認死亡以及您對死亡的反應。允許自己有不好的感覺而不給自己貼上標籤。參加喪禮或追悼會。花點時間去悲傷。

- 獲得充足的休息。
- 維持日常生活規律。熟悉的習慣可以讓人感到非常安慰。
- 吃均衡和有規律的膳食，即使這些膳食看起來不那麼吸引人。
- 與願意傾聽並讓您體驗自己感受的人交談。如果您不想說話，與同伴在一起也可以幫助減輕您的悲傷。
- 不要試圖用藥物或酒精來「麻痺疼痛」。
- 意識到與死亡相關的反覆出現的想法和感受是正常的。它們會逐漸減少並變得不那麼痛苦。
- 請記住，如果您遇到困難，您可以尋求協助。請聯絡您的情緒健康解決方案或支援小組。

如何幫助您的同事

請記住，您的同事就像您一樣，也會受到死亡的影響。人們對悲傷的體驗不同。悲傷的方式沒有正確或錯誤。

應與同事共度時光。分享感受並檢查他們的狀況。讓其他人談論他們的感受。即使您不同意，也要傾聽並尊重他們的觀點。

請注意，悲傷常常會讓人產生憤怒或其他情緒。不要把這些情緒爆發當成是針對您個人的。建議可獲得的幫助，例如您的情緒健康解決方案或支援小組。對某些人來說，這可能需要比其他人更長的時間，但隨著時間和接受，痛苦會減輕。

您的情緒健康解決方案福利為您和您的家人提供保密協助，幫助您處理各種個人、健康或工作相關問題。此項免費服務可以幫助您管理壓力、克服焦慮或憂鬱以及應對悲傷或失落。我們的情緒健康解決方案每天隨時為您提供。



您和您所愛的人可以在以下位置獲得各種資源：
[optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

我們的關鍵支援中心在您最需要時候提供情感支持資源和資訊。尋找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、自然災害、悲傷和失落、支援危機中的青少年等等。



當您需要時獲得關鍵支援

請瀏覽 [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) 以獲取更多關鍵支援資源和資訊。



要獲得特定福利資訊

請瀏覽 [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) 並使用您的存取代碼登入：



致電尋求支援



本計劃不應用於緊急或急症護理需求。若發生緊急狀況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份可能並非在所有地點都可用，並且可能適用承保範圍排除和限制。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。由於我們不斷改進我們的產品和服務，Optum 保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum® 版權所有。WF12062251 143734-022024 OHC