

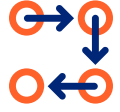
الدعم الحرج



التغيير والأزمة والفقدان

فقدان أحد الأحياء، والكوارث الطبيعية، وتسريح العمال، والحجر الصحي كلها أمور تنطوي على تغيير من الواقع القديم إلى واقع جديد. يعتبر الحزن جزءًا طبيعيًا وعاديًا من هذا التحول. يمكن أن يساعد استيعاب مشاعر الحزن على التأقلم.

مراحل الحزن



حددت الدكتورة إليزابيث كوبلر روس، خبيرة الحزن خمس مراحل غير منتظمة للحزن. يُمكن أن تتغير المراحل من دقيقة إلى أخرى. إنه أمر طبيعي. يستغرق الحزن وقتًا لاجتيازه.

الإنتكار والصدمة

قد تجد نفسك تفكر في "استحالة حدوث ذلك." "سوف يدخلون من هذا الباب مرة أخرى." أو "أنهم بالتأكيد أخطؤوا عندما سرحوني." قد تشعر بخدر الأمل.

الغضب

الغضب/لوم النفس و/أو الشخص الذي وافته المنية، و/أو الآخرين أمر شائع.

المساومة

كثير من الناس لديهم أفكار للتفاوض مع قوة أعلى أو مع شخص يعتقدون أنه يتحكم في الموقف. على سبيل المثال: "رجاءً يا الله، لن أفعل _____ مرة أخرى إذا أعدت لي _____."

الحزن والاكْتئاب

البكاء والحزن الشديد والانعزال هي ردود فعل طبيعية للحزن. هذه المرحلة خطوة تكميلية ومهمة في عملية الحزن.

القبول

في هذه المرحلة يتعلم المرء كيف يتعايش مع الواقع الجديد وعادة ما تكون هناك أيام جيدة أكثر من الأيام السيئة. يبدو هذا مثل: "سأكون قادرًا على المضي قدمًا من هنا" أو "أنا محظوظ لأنني شاركت الكثير من الذكريات مع أحبائي." حدد ديفيد كيسلر، الخبير في مجال التعامل مع مشاعر الحزن الذي تعاون تعاونًا وثيقًا مع الدكتورة كوبلر روس، المرحلة السادسة من الحزن: إيجاد المعنى.

إيجاد المعنى

البحث عن طرق للتقدم شخصيًا وتكريم/تذكر الأحباء أثناء المضي قدمًا.

المراحل غير منتظمة الترتيب. يمر الناس بمراحل مختلفة في أوقات مختلفة وبترتيب مختلف.



طريقة تفكيرك

- ضعف التركيز
- قصر مدى الانتباه
- بطء حل المشكلات
- مشاكل في الذاكرة
- صعوبة اتخاذ القرارات

كيفية شعورك بدنياً

- الصداع
- ألم في الصدر أو المعدة
- ارتعاش العضلات
- صعوبة التنفس
- ارتفاع ضغط الدم

كيفية شعورك عاطفياً

- الاكتئاب
- الحزن
- الشعور بالذنب
- القلق أو الخوف
- الشعور بالضيق أو الانكسار

طريقة تصرفك

- الصمت المفرط
- الانسحاب الاجتماعي
- التغييرات في عادات النوم والأكل
- انخفاض الأداء في العمل

كيف تساعد نفسك

- **اعتن بصحتك البدنية.** اهتم بالاحتياجات الأساسية مثل الطعام والمأوى والأمان. احصل على قسط وافر من الراحة. تناول وجبات منتظمة ومتوازنة، حتى إذا لم تكن شهية.
- **تقبل الفقْدان وردود أفعالك تجاه لك.** امنح نفسك الفرصة للشعور بالسوء دون لوم نفسك أو الحكم عليها.
- **امنح نفسك الوقت للحزن.** دفتر اليوميّات. احضر الجنازة أو حفل التأبين. امنح نفسك فرصة البكاء.
- **اتبع روتيناً يومياً.** يمكن أن توفر العادات المألوفة شعوراً كبيراً بالطمأنينة.
- **تواصل.** تحدث إلى شخص يمكنه الاستماع إليك ومساعدتك على مواجهة مشاعرك. إذا كنت لا تشعر برغبة في التحدث فإن تواجدك مع أحد رفقاءك يمكن أن يساعدك في تخفيف شعورك بالحزن.
- **لا تحاول "تخدير الألم"** بتعاطي المخدرات أو الكحوليات.
- **كن لطيفاً مع نفسك.** افهم أن الأفكار والمشاعر المتكررة المرتبطة بالوفاة أمر طبيعي. وستقل مع مرور الوقت وتصبح أقل إيلاًماً.
- **ابحث عن إيجاد المعنى.** هل هناك طريقة يمكنك من خلالها الاستفادة مما تعلمته من خلال التغيير أو الأزمة أو الفقْدان لمساعدة الآخرين؟ هل تعلمت شيئاً ما عن نفسك سيساعدك في حياتك؟ هل هناك طريقة يمكنك من خلالها تكريم وتذكر شخص عزيز توفي؟
- **اطلب الدعم عندما تحتاج إليه.** تذكر، أن من علامات القوة الإقرار عندما تحتاج إلى موارد إضافية أو دعم. تواصل مع مجموعة الدعم أو برنامج مساعدة الموظفين (EAP). تساعدك هذه الخدمة السرية، التي يقدمها صاحب العمل دون أي تكلفة إضافية، على التعامل مع التوتر والتغلب على القلق أو الاكتئاب والتأقلم مع التغيير أو الفقْدان. متخصصو برنامج مساعدة الموظفين متاحون في أي وقت، كل يوم.



كيفية مساعدة الآخرين



- أظهر نوعًا من التعاطف إن أمكن. يختلف الشعور بالحزن من شخص لآخر. ولا يوجد طريقة صحيحة للشعور بالحزن. اعلم أن الأشخاص الذين يشعرون بالحزن قد يقولون أو يفعلون أشياء لا يفعلونها في العادة. قد تتبدل المشاعر بسرعة. لا تأخذ هذه الانفجارات العاطفية بشكل شخصي. في العمل، قد تستغرق المهام وقتًا أطول حتى تكتمل. قد تنخفض الإنتاجية قليلاً.
- ساعد في تلبية الاحتياجات الأساسية للآخرين. هل يحتاجون إلى طعام، ومأوى، وملابس، ووسائل نقل، ورعاية أطفال، وما إلى ذلك؟ كيف يمكنك المساعدة في تلبية هذه الاحتياجات؟
- تواصل. تبادل المشاعر معهم وتفقد أحوالهم. اسمح للأشخاص الآخرين بالتحدث حول مشاعرهم. استمع إلى وجهات نظرهم واحترمها، حتى إذا كنت لا تشاركهم الرأي. احترم فكرة أن الأشخاص المختلفين يحزنون بطرق مختلفة. لا يوجد طريقة موحدة للشعور بالحزن. إذا كان الشخص لا يريد التحدث، فاحترم ذلك لكن ابحث عن طرق أخرى لإظهار اهتمامك مثل ملاحظة أو زهور أو وجبة.
- ساعد الآخرين في التعبير عن المعنى. هل يمكنك تنظيم حدث تأسيني؟ هل يمكنك المساعدة في تحديد فرصة إيجابية متاحة بسبب التغيير؟
- اقترح المساعدات المتوفرة، مثل برنامج مساعدة الموظفين أو أحد مجموعات الدعم. قد يستغرق بعض الأشخاص وقتًا أطول للتأقلم، لكن بمرور الوقت ومع تقبل الفقْدان سيقبل الشعور بالألم لديهم.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُقرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.