

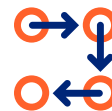
# תמיכה במצבים קריטיים



## שינוי, משבר ואובדן

אובדן של אדם אהוב, אסונות טבע, פיטורים וסגרים כרוכים כולם בשינוי מהמציאות הישנה למציאות חדשה. תהליך של אבל הוא חלק נורמלי בשינוי זה. הבנת תהליך האבל יכולה לעזור לכם להתמודד.

## שלבי האבל



ד"ר אליזבת קובלר-רוס היא מומחית מוערכת לאבל שזיהתה חמישה שלבים לא ליניאריים של אבל. השלבים יכולים להשתנות מדקה לדקה. זה נורמלי. עיבוד האבל לוקח זמן.

## הכחשה והלם

אתם עלולים למצוא את עצמכם חושבים "זה לא קורה". "הם מיד ישובו". או "הם בטח עשו טעות כשהם פיטרו אותי". אתם עלולים להרגיש קהות חושים.

## כעס

הרגשה של כעס עצמי/האשמה עצמית, כלפי האדם שנפטר ו/או כלפי אחרים הינה שכיחה.

## משא ומתן

לרבים יש מחשבות על משא ומתן עם כוח עליון או מישהו שהם רואים כבעל שליטה במצב. לדוגמה: "בבקשה אלוהים, לעולם לא \_\_\_\_\_ שוב אם תחזיר לי את \_\_\_\_\_".

## לחץ ודיכאון

בכי, עצב עז והתבודדות הם תגובות נורמליות מאוד לאבל. שלב זה הינו שלב אינטגרלי וחשוב בתהליך האבל.

## קבלה

בשלב זה לומדים לחיות עם המציאות החדשה ולרוב יש יותר ימים טובים מאשר רעים. זה עלול להישמע כך: "אני אצליח למצוא את הדרך קדימה מכאן" או "אני בר/ת מזל שחלקתי כל כך הרבה זיכרונות עם אהובי/אהובתי".

שלב שישי של אבל זוהה על ידי דיוויד קסלר, מומחה בתחום האבל שעבד בשיתוף פעולה הדוק עם ד"ר קובלר-רוס: מציאת משמעות.

## מציאת משמעות

חיפוש דרכים לצמוח באופן אישי ולכבד/לזכור את יקיריכם בזמן שאתם ממשיכים הלאה.

השלבים אינם ליניאריים; אנשים עוברים שלבים שונים בזמנים שונים ובסדר שונה.



## איך אתם עשויים לחשוב

- קושי בריכוז
- טווח קשב קצר יותר
- פתרון בעיות איטי יותר
- בעיות זיכרון
- קשיים בקבלת החלטות

## איך אתם עשויים להרגיש מבחינה גופנית

- כאבי ראש
- כאבים בחזה או כאבי בטן
- רעד בשרירים
- קשיי נשימה
- עלייה בלחץ הדם

## איך אתם עשויים להרגיש

- דיכאון
- אבל
- אשמה
- חרדה או פחד
- תחושה של הליכה לאיבוד או הלם רגשי

## איך אתם עשויים להתנהג

- שתיקה מופרזת
- התרחקות מהחברה
- שינויים בדפוסי השינה והאכילה
- ירידה בביצועים בעבודה

## כיצד תעזרו לעצמכם



- **שימרו על בריאותכם.** דאגו לצרכים בסיסיים כמו מזון, מחסה ובטיחות. הקפידו על מנוחה מספקת. אכלו ארוחות מסודרות ומאוזנות היטב, גם אם הן לא נראות טעימות במיוחד.
- **הכירו באובדן ובתגובות שלכם אליו.** הרשו לעצמכם להרגיש רע מבלי לתייג או לשפוט את עצמכם.
- **קחו את הזמן להתאבל.** נהלו יומן. השתתפו בהלוויה או בטקס הזיכרון. הרשו לעצמכם לבכות.
- **צרו שגרה יומיומית.** ניתן לשאוב נחמה רבה מן המוכר והידוע.
- **התחברו.** דברו עם מישהו שיקשיב ושיאפשר לכם לחוות את רגשותיכם. אם אינכם מעוניינים לדבר, שהייה במחיצת מישהו שיארח לכם לחברה עשויה לעזור בהקלה על האבל.
- **אל תנסו "להקהות את הכאב"** עם סמים או אלכוהול.
- **היו טובים לעצמכם.** הבינו שמחשבות ששבות ועולות על מוות ורגשות הקשורים אליו הן דבר נורמלי. הן יתמעטו עם הזמן ויהפכו לפחות כואבות.
- **חפשו דרכים למצוא משמעות.** האם יש דרך להשתמש במה שלמדתם במהלך השינוי, המשבר או האובדן כדי לעזור לאחרים? האם למדתם משהו על עצמכם שיעזור לכם בחייכם? האם יש דרך לכבד ולזכור אדם אהוב שנפטר?
- **בקשו תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה.** זכרו, הכרה בצורך במשאבים נוספים או בתמיכה הינה סימן לכוח. צרו קשר עם תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) שלכם, או עם

קבוצת תמיכה. שירות סודי זה, הניתן על ידי המעסיק שלכם ללא עלות עבורכם, יעזור לכם להתמודד עם לחץ, להתגבר על חרדה או דיכאון, ולהתמודד עם שינויים, אבל ואובדן. מומחי תוכנית הסיוע לעובדים שלנו זמינים בכל עת, כל יום.

## איך עוזרים לאחרים



- **היו סבלניים ואמפתיים בכל עת שניתן.** אנשים חווים אבל בצורות שונות. אין דרך נכונה או לא נכונה להתאבל. היו מודעים לכך שאנשים שמתאבלים עשויים לומר או לעשות דברים שהם בדרך כלל לא אומרים או עושים. רגשות עשויים להשתנות במהירות. אל תיקחו את ההתפרצויות האלה באופן אישי. בעבודה, משימות עשויות יכולות לקחת זמן יותר. הפרודוקטיביות עשויה לרדת לזמן מה.
- **התאימו את עצמכם לצרכים הבסיסיים של אחרים.** האם הם צריכים מזון, מחסה, ביגוד, תחבורה, טיפול בילדים וכו'? איך אתם יכולים לעזור להם לענות על הצרכים האלה?
- **התחברו.** שתפו אותם ברגשותיכם ובדקו מה שלומם. אפשרו לאחרים לדבר על רגשותיהם. הקשיבו להם וכבדו את נקודת מבטם, גם אם היא שונה משלכם. כבדו את העובדה שלאנשים יש דרכי התאבלות שונות. ישנן הרבה דרכים להתאבל. אם האדם לא רוצה לדבר, כבדו זאת אך מצאו דרכים אחרות להראות שאכפת לכם כמו פתק, פרחים או ארוחה.
- **עזרו לאחרים ליצור משמעות.** האם אתם יכולים לארגן טקס זיכרון? האם אתם יכולים לעזור לזהות הזדמנות חיובית בעקבות שינוי?
- **הציעו עזרה נגישה,** כמו למשל תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) או קבוצת תמיכה. ייתכן שלאנשים מסוימים ייקח זמן רב יותר מאשר לאחרים, אבל עם הזמן והקבלה, הכאב יפחת.

## תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



**Optum**

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© Optum, Inc 2023. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081