

Sostegno **essenziale**



## **Cambiamenti, crisi e perdita**

La perdita di una persona cara, i disastri naturali, i licenziamenti e la quarantena comportano tutti un cambiamento, un passaggio dalla vecchia realtà a una realtà nuova. Il lutto è una parte naturale e normale di questo cambiamento. Comprendere il processo di elaborazione del lutto può aiutarti ad affrontare la situazione.



## Le fasi del lutto

La dottoressa Elizabeth Kubler-Ross è una rinomata esperta in materia di lutto e ha identificato cinque fasi non lineari, che possono cambiare da un minuto all'altro. È normale. Ci vuole tempo per elaborare il lutto.

### Negazione e shock

Potresti ritrovarti a pensare “No, non è possibile”, “Di sicuro tra poco lo vedrò entrare dalla porta” oppure “Sicuramente il mio licenziamento è frutto di un errore”. Potresti avvertire un senso di intorpidimento.

### Rabbia

È comune provare senso di colpa o rabbia verso se stessi, la persona che è venuta a mancare e/o altri.

### Negoziazione

Molti pensano alla possibilità di negoziare con un potere superiore o con qualcuno che secondo loro ha il controllo della situazione. Ad esempio: “Ti prego, Dio, se mi restituisci \_\_\_\_ non farò mai più \_\_\_\_”.

### Tristezza e depressione

Il pianto, la tristezza profonda e l'isolamento sono reazioni assolutamente normali al lutto. Questa fase è un passaggio fondamentale e parte integrante dell'elaborazione del lutto.

### Accettazione

In questa fase si impara a convivere con la nuova realtà e di solito le belle giornate sono più frequenti delle brutte giornate. Si hanno pensieri di questo tipo: “Riuscirò a trovare il modo di andare avanti” o “Ho avuto la fortuna di poter condividere tanti ricordi con questa persona che ho amato tanto”.

David Kessler, esperto sul tema del lutto che ha lavorato a stretto contatto con la Dott.ssa. Kubler-Ross, ha individuato anche una sesta fase del lutto: la ricerca di un significato.

### Ricerca di un significato

Si tratta di cercare modi per crescere a livello personale e onorare o ricordare i propri cari mentre si va avanti.

**Le fasi non sono lineari: ognuno attraversa fasi diverse in momenti diversi e in ordine diverso.**



### Come potrebbe essere la tua modalità di pensiero

- Scarsa concentrazione
- Soglia di attenzione più bassa
- Velocità di problem solving ridotta
- Problemi di memoria
- Difficoltà a prendere decisioni

### Come potresti sentirti emotivamente

- Depressione
- Dolore
- Senso di colpa
- Ansia o paura
- Senso di smarrimento o sopraffazione

### Come potresti sentirti fisicamente

- Mal di testa
- Dolore al petto o allo stomaco
- Tremori muscolari
- Difficoltà respiratorie
- Pressione sanguigna elevata

### Come potrebbe essere il tuo comportamento

- Silenzio eccessivo
- Isolamento sociale
- Cambiamenti dei ritmi del sonno e delle abitudini alimentari
- Prestazioni lavorative inferiori



### Come auto-aiutarti

- **Prenditi cura del tuo corpo.** Soddisfa i bisogni primari come cibo, riparo e sicurezza. Riposati. Mangia pasti equilibrati e regolari, anche se non ne hai voglia.
- **Accetta la perdita e le tue reazioni.** Concediti di sentirti male senza etichettarti o giudicarti.
- **Prenditi tutto il tempo necessario per piangere la persona che è venuta a mancare.** Scrivi su un diario. Partecipa al funerale o alla commemorazione. Piangi liberamente.
- **Crea una routine quotidiana.** Le abitudini familiari possono essere molto rassicuranti.
- **Contatta qualcuno.** Parla con qualcuno disposto ad ascoltare e che ti permetta di sentire le emozioni che provi. Se non ti va di parlare, anche solo stare in compagnia può aiutare ad alleviare il dolore.
- **Non cercare di anestetizzare il dolore** con droghe o alcol.
- **Sii gentile nei tuoi confronti.** Accetta il fatto che i pensieri e le sensazioni ricorrenti associati alla morte sono normali. Diminuiranno con il tempo e diventeranno meno dolorosi.
- **Cerca un significato.** Puoi sfruttare quello che hai imparato con il cambiamento, la crisi o la perdita per aiutare gli altri? Hai scoperto qualcosa su di te che ti aiuterà nella vita? Puoi onorare e ricordare in qualche modo una persona cara che è venuta a mancare?

- **Chiedi aiuto quando ne hai bisogno.** Ricordati che riconoscere di avere bisogno di risorse o sostegno aggiuntivi è un segno di forza. Rivolgiti a un gruppo di sostegno o all'Employee Assistance Program (EAP). Si tratta di un servizio offerto dal tuo datore di lavoro a titolo gratuito, che garantisce riservatezza e aiuta a gestire lo stress, a superare ansia e depressione e ad affrontare i cambiamenti, un lutto o una perdita. I nostri specialisti EAP sono a disposizione tutti i giorni, in qualsiasi momento.



## Come aiutare gli altri

- **Mostra compassione, se possibile.** Ognuno vive il lutto a modo proprio. Non esiste un modo giusto o sbagliato. Tieni presente che le persone in lutto possono dire o fare cose che normalmente non direbbero o farebbero. Le emozioni possono cambiare rapidamente. Non prendere sul personale queste manifestazioni emotive. Al lavoro potrebbe volerci più tempo per completare le attività. Per qualche tempo, la produttività potrebbe diminuire.
- **Contribuisci a soddisfare i bisogni primari degli altri.** Hanno bisogno di cibo, riparo, vestiti, un passaggio, aiuto nella cura dei bambini, ecc.? Come puoi aiutarli a soddisfare questi bisogni?
- **Contatta qualcuno.** Parla di come ti senti e chiedi agli altri come stanno. Permetti agli altri di parlare delle proprie emozioni. Ascolta e rispetta il loro punto di vista, anche se non lo condividi. Rispetta il fatto che ognuno soffre in modo diverso. Non esiste un modo giusto per soffrire. Se la persona non vuole parlare, rispetta, ma cerca di trovare altri modi per dimostrarle il tuo affetto, magari con un biglietto, dei fiori o un piatto preparato da te.
- **Aiuta gli altri a trovare un significato.** Saresti in grado di organizzare una commemorazione? Sapresti aiutarli a individuare un'opportunità positiva dovuta a un cambiamento?
- **Suggerisci la possibilità di chiedere aiuto tramite le risorse disponibili,** ad esempio l'EAP o un gruppo di sostegno. Per alcuni può volerci di più, per altri di meno, ma con il tempo e l'accettazione il dolore diminuirà.



## Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC