

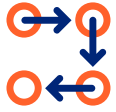
Sokongan **Kritikal**



Perubahan, Krisis & Kehilangan

Kehilangan orang tersayang, bencana alam, pemberhentian kerja dan kuarantin, semuanya melibatkan perubahan daripada realiti lama kepada realiti baharu.

Bersedih merupakan bahagian semula jadi dan biasa dalam peralihan ini. Memahami proses kesedihan boleh membantu anda mengatasinya.



Peringkat Kesedihan

Dr. Elizabeth Kubler-Ross ialah pakar kesedihan disegani yang telah mengenal pasti lima peringkat kesedihan tidak linear. Peringkat ini boleh berubah-ubah dari minit ke minit. Ini perkara biasa. Kesedihan memerlukan masa untuk diubati.

Penafian & Kejutan

Anda mungkin mendapati diri anda berfikir “Ini tidak mungkin berlaku.” “Mereka akan berjalan masuk melalui pintu itu lagi.” atau “Sudah tentu mereka melakukan kesilapan apabila mereka berhentikan saya.” Anda mungkin berasa kaku.

Kemarahan

Kemarahan/menyalahkan diri sendiri, orang yang meninggal dunia, dan/atau orang lain merupakan perkara biasa.

Rundingan

Ramai yang terfikir untuk berunding dengan kuasa yang lebih tinggi atau seseorang yang mereka lihat dapat mengawal keadaan. Contohnya: “Tolonglah Tuhan, saya tidak akan ____ lagi jika pulangkan ____ semula kepada saya.”

Kedukaan dan Kemurungan

Menangis, kedukaan amat dan pengasingan diri merupakan tindak balas yang sangat normal terhadap kesedihan. Fasa ini merupakan langkah yang perlu dan penting dalam proses kesedihan.

Penerimaan

Pada peringkat ini seseorang belajar untuk hidup dengan realiti baharu dan biasanya lebih banyak hari yang baik berbanding hari yang buruk. Ini mungkin kedengaran seperti: “Saya akan dapat mencari jalan untuk mara dari sini” atau “Saya bertuah kerana telah berkongsi begitu banyak kenangan dengan orang tersayang.”

Tahap keenam kesedihan telah dikenal pasti oleh David Kessler, seorang pakar dalam bidang kesedihan yang telah bekerjasama erat dengan Dr. Kubler-Ross: Mencari Makna.

Mencari Makna

Mencari cara untuk berkembang secara peribadi dan menghormati/mengingati orang tersayang semasa anda terus maju.

Peringkat-peringkat ini tidak linear; orang melalui peringkat yang berbeza pada masa yang berbeza dan dalam aturan yang berbeza.



Fikiran Anda

- Kurang tumpuan
- Tempoh memberikan perhatian yang singkat
- Penyelesaian masalah yang perlahan
- Masalah ingatan
- Sukar membuat keputusan

Perasaan Anda Secara Emosi

- Kemurungan
- Kesedihan
- Rasa bersalah
- Kerisauan atau ketakutan
- Rasa kehilangan atau terharu

Perasaan Anda Secara Fizikal

- Sakit Kepala
- Sakit dada atau perut
- Geletar otot
- Kesukaran bernafas
- Tekanan darah tinggi

Tingkah Laku Anda

- Senyap yang melampau
- Pengasingan diri
- Perubahan dalam tidur dan tabiat makan
- Kurang prestasi dalam pekerjaan



Cara Membantu Diri Sendiri

- **Jaga fizikal anda.** Urus keperluan asas seperti makanan, tempat tinggal dan keselamatan. Dapatkan rehat secukupnya. Makan makanan yang seimbang dan teratur, walaupun nampak tidak menyelerakan.
- **Terima kehilangan dan tindak balas anda terhadap kehilangan.** Benarkan diri anda berasa teruk tanpa melabelkan atau menilai diri sendiri.
- **Ambil masa untuk bersedih.** Tulis jurnal. Hadiri acara pengebumian atau acara mengingati mangsa. Biarkan diri anda menangis.
- **Wujudkan rutin harian.** Tabiat biasa dapat membuat anda berasa selesa.
- **Berhubung.** Berbual dengan seseorang yang akan mendengar dan membenarkan anda mengalami perasaan itu. Jika anda tidak rasa ingin berbual, ditemani seseorang juga boleh mengurangkan kesedihan.
- **Jangan cuba “hilangkan kesakitan”** dengan dadah atau alkohol.
- **Bersikap baik kepada diri sendiri.** Sedar bahawa pemikiran dan perasaan yang kerap muncul berkaitan dengan kematian adalah normal. Pemikiran ini akan berkurang dari semasa ke semasa dan menjadi kurang menyakitkan.
- **Cari cara untuk mendapatkan makna.** Adakah terdapat cara yang boleh anda gunakan yang telah dipelajari melalui perubahan, krisis atau kehilangan untuk membantu orang lain? Adakah anda belajar sesuatu tentang diri sendiri yang akan membantu anda dalam hidup? Adakah terdapat cara anda boleh menghormati dan mengingati orang tersayang yang meninggal dunia?

- **Minta sokongan apabila anda memerlukannya.** Ingat, mengakui apabila anda memerlukan sumber atau sokongan tambahan merupakan tanda anda kuat. Hubungi kumpulan sokongan atau Program Bantuan Pekerja (EAP) anda. Perkhidmatan sulit ini disediakan oleh majikan anda tanpa sebarang kos dikenakan kepada anda, membantu anda menguruskan tekanan, mengatasi kerisauan atau kemurungan, dan menghadapi perubahan, kesedihan dan kehilangan. Pakar EAP kami tersedia pada bila-bila masa, setiap hari.



Cara Membantu Orang Lain

- **Hulurkan bantuan apabila boleh.** Orang mengalami kesedihan secara berbeza-beza. Tiada cara yang betul atau salah untuk bersedih. Ketahuilah bahawa orang yang sedang bersedih mungkin berkata atau melakukan perkara yang tidak biasa mereka lakukan. Emosi mungkin berubah dengan cepat. Jangan ambil secara peribadi emosi yang dilepaskan ini. Di tempat kerja, tugas mungkin mengambil masa yang lebih lama untuk diselesaikan. Produktiviti mungkin menurun sedikit.
- **Bantu penuhi keperluan asas orang lain.** Adakah mereka memerlukan makanan, tempat tinggal, pakaian, pengangkutan, penjagaan kanak-kanak, dsb? Bagaimanakah anda boleh membantu mereka memenuhi keperluan tersebut?
- **Berhubung.** Kongsi perasaan dan periksa keadaan orang lain. Benarkan orang lain bercakap mengenai perasaan mereka. Dengar dan hormati pendapat mereka, walaupun anda tidak berkongsi pendapat yang sama. Hormati bahawa orang yang berbeza akan berduka dengan cara yang berbeza-beza. Tiada satu pun cara yang betul untuk bersedih. Jika orang itu tidak mahu bercakap, hormatinya tetapi cari cara lain untuk menunjukkan perhatian anda seperti nota, bunga atau makanan.
- **Bantu orang lain mewujudkan makna.** Bolehkah anda menganjurkan acara peringatan? Bolehkah anda bantu mengenal pasti peluang positif yang tersedia disebabkan perubahan?
- **Cadangkan bantuan yang tersedia,** seperti EAP atau kumpulan sokongan anda. Mungkin masa yang lebih lama diambil bagi sesetengah orang, namun kesakitan itu akan berkurang seiring masa dan penerimaan.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.