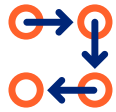




Endring, krise og tap

Tapet av en kjær, naturkatastrofer, permitteringer og karantene innebærer alle en endring fra den gamle virkeligheten til en ny virkelighet. Sorg er en naturlig og normal del av denne endringen. Å forstå sorgprosessen kan hjelpe deg med å håndtere den.



Sorgens stadier

Dr. Elizabeth Kubler-Ross er en respektert ekspert på sorg og har identifisert fem ikke-lineære stadier av sorg. Stadiene kan endres fra minutt til minutt. Dette er normalt. Det tar tid å bearbeide sorg.

Fornektelse og sjokk

Du tenker kanskje: «Dette kan ikke være sant.» «De vil komme inn gjennom den døren igjen.» eller «De må ha gjort en feil da de sparket meg.» Du kan føle deg nummen.

Sinne

Sinne/skyld mot seg selv, den som gikk bort og/eller andre er vanlig.

Forhandling

Mange har tanker om å forhandle med en høyere makt eller noen de tror har kontroll over situasjonen. For eksempel: «Vær så snill Gud, jeg vil aldri ____ igjen hvis du gir meg ____ tilbake.»

Tristhet og depresjon

Gråt, intens sorg og tilbaketrekning er helt normale reaksjoner på sorg. Denne fasen er et integrert og viktig steg i sorgprosessen.

Aksept

På dette stadiet lærer du å leve med den nye virkeligheten og det er vanligvis flere gode dager enn dårlige. Dette kan høres ut som: «Jeg vil være i stand til å finne en vei videre herfra», eller «Jeg er heldig som har delt så mange minner med min kjære.»

David Kessler, som er ekspert på sorg og har jobbet tett med Dr. Kubler-Ross, har identifisert et sjette stadium av sorg: Å finne en mening.

Å finne en mening

Du ser etter måter å vokse personlig og ære/huske dine kjære mens du går fremover.

Stadiene er ikke lineære, men mennesker går gjennom ulike stadier til ulike tider og i ulik rekkefølge.



Hvordan du kanskje tenker

- dårlig konsentrasjon
- kortere oppmerksomhetsspen
- problemløsning går saktere
- hukommelsesproblemer
- vanskeligheter med å ta avgjørelser

Hvordan du kan føle deg følelsesmessig

- Depresjon
- sorg
- skyldfølelse
- angst eller frykt
- føler deg fortapt eller overveldet

Hvordan du kan føle deg fysisk

- hodepine
- bryst- eller magesmerter
- muskelskjelvinger
- pustevansker
- forhøyet blodtrykk

Hvordan du kan oppføre deg

- overdreven stillhet
- Sosial tilbaketrekning
- endringer i søvn- og spisevaner
- dårlig arbeidsutførelse



Hvordan hjelpe deg selv

- **Ta vare på kroppen din.** Tenk på grunnleggende behov som mat, husly og sikkerhet. Få mye hvile. Spis velbalanserte og regelmessige måltider, selv om de ikke virker tiltalende.
- **Erkjenn tapet og reaksjonene dine på det.** Gi deg selv lov til å føle deg dårlig uten å merke eller dømme deg selv.
- **Ta deg tid til å sørge.** Dagbok. Delta i begravelsen eller minnestunden. La deg selv gråte.
- **Lag hverdagsrutiner.** Familievaner kan være veldig betryggende.
- **Ta kontakt.** Snakk med noen som vil lytte og la deg oppleve følelsene dine. Hvis du ikke har lyst til å snakke, kan bare det å være sammen med en venn bidra til å lindre sorgen.
- **Ikke prøv å «døye smerten»** med narkotika eller alkohol.
- **Vær snill mot deg selv.** Innse at tilbakevendende tanker og følelser knyttet til dødsfallet er normale. De avtar over tid og blir mindre smertefulle.
- **Se etter måter å finne mening på.** Er det noen måte du kan bruke det du har lært gjennom endringen, krisen eller tapet til å hjelpe andre? Lærte du noe om deg selv som vil hjelpe deg i livet ditt? Finnes det en måte å hedre og minnes en kjær som har gått bort?

- **Be om støtte når du trenger det.** Husk at det er et styrketegn å innrømme når du trenger ekstra ressurser eller støtte. Kontakt en støttegruppe eller assistanseprogrammet for ansatte (EAP). Denne konfidensielle tjenesten, levert av arbeidsgiveren din uten kostnad for deg, hjelper deg med å håndtere stress, overvinne angst eller depresjon og takle forandring, sorg og tap. Våre EAP-spesialister er tilgjengelige når som helst, hver dag.



Hvordan hjelpe andre

- **Vis velvilje når det er mulig.** Folk opplever sorg på forskjellige måter. Det er ingen rett eller gal måte å sørge på. Vær oppmerksom på at mennesker som sørger kan si eller gjøre ting de vanligvis ikke ville gjort. Følelser kan endre seg raskt. Ikke ta disse følelsesmessige utbruddene personlig. På jobb kan det ta lengre tid å fullføre oppgaver. Produktiviteten kan falle en stund.
- **Hjelp til å oppfylle andres grunnleggende behov.** Trenger de mat, husly, klær, transport, barnepass osv.? Hvordan kan du hjelpe dem med å møte disse behovene?
- **Ta kontakt.** Del følelser og sjekk hvordan andre har det. La andre snakke om følelsene sine. Lytt til og respekter deres meninger, selv om du ikke deler dem. Respekter at forskjellige mennesker sørger på forskjellige måter. Det er ingen riktig måte å sørge på. Hvis personen ikke vil snakke, respekter det, men finn andre måter å vise at du bryr deg på, for eksempel en lapp, blomster eller et måltid.
- **Hjelp andre å skape mening.** Kan du organisere en minnegudstjeneste? Kan du hjelpe med å identifisere en positiv mulighet som eksisterer på grunn av en endring?
- **Foreslå tilgjengelig hjelp,** som EAP eller en støttegruppe. Det kan ta lengre tid for noen mennesker enn for andre, men med tid og aksept vil smerten reduseres.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakst. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC