

# Wsparcie **w kryzysie**



## **Zmiana, kryzys i strata**

Utrata bliskiej osoby, klęski żywiołowe, zwolnienia, kwarantanna: te wszystkie problemy wiążą się ze zmianą starej rzeczywistości na nową. Żal jest naturalną i normalną częścią tej zmiany. Zrozumienie procesu przechodzenia żałoby może pomóc w radzeniu sobie z nim.



## Etapy żałoby

Dr Elizabeth Kubler-Ross, szanowana specjalistka w zakresie tej tematyki, zidentyfikowała pięć nieliniowych etapów żałoby. Etapy mogą zmieniać się z minuty na minutę. Jest to normalne. Żal wymaga czasu, aby go przepracować.

### Zaprzeczenie i szok

Towarzyszą temu myśli pokroju: „To nie może się dziać naprawdę”. „Jeszcze staną w tych drzwiach”. lub „To oni z pewnością popełnili błąd, zwalniając mnie”. Często towarzyszy temu odrętwienie.

### Złość

Złość/obwinianie siebie lub osoby, która odeszła a także/lub innych jest powszechna.

### Negocjacje

Wielu myśli o negocjowaniu z siłą wyższą lub kimś, kto ich zdaniem kontroluje sytuację. Np: „Proszę Boże, już nigdy nie będę \_\_\_\_, jeśli zwrócisz mi \_\_\_\_”.

### Smutek i depresja

Płacz, intensywny smutek i wycofanie się to bardzo normalne reakcje na smutek. Ta faza jest integralnym i ważnym krokiem w procesie żałoby.

### Akceptacja:

Na tym etapie człowiek uczy się żyć w nowej rzeczywistości; zwykle przeżywa wtedy więcej dobrych dni niż złych. Można to zamknąć w słowach: „Stąd będę w stanie znaleźć drogę naprzód” lub „Mam szczęście, że dzieliłem tak wiele wspomnień z ukochaną osobą”.

Szósty etap żałoby został zidentyfikowany przez Davida Kesslera, również eksperta w omawianej dziedzinie, który ściśle współpracował z dr Kubler-Ross: Szukanie sensu.

### Poszukiwanie sensu

Próba odnalezienia sposobów na rozwój osobisty i poszanowanie/zapamiętanie o bliskich w miarę postępów w leczeniu.

Powyższe etapy nie przebiegają liniowo; ludzie przechodzą przez nie w różnym czasie i w różnej kolejności.



### Jak może przebiegać Twoje myślenie

- Słaba koncentracja
- Krótszy czas skupienia uwagi
- Spowolniony proces rozwiązywania problemów
- Problemy z pamięcią
- Trudności z podejmowaniem decyzji

### Co możesz czuć emocjonalnie

- Depresja
- Smutek
- Poczucie winy
- Niepokój lub strach
- Poczucie zagubienia lub przytłoczenia

### Co możesz czuć fizycznie

- Bóle głowy
- Ból w klatce piersiowej lub żołądka
- Drżenie mięśni
- Trudności z oddychaniem
- Podwyższone ciśnienie krwi

### Jak możesz się zachowywać

- Nadmierne milczenie
- Wycofanie społeczne
- Zmiana nawyków związanych ze snem i jedzeniem
- Pogorszenie wydajności pracy



### Jak możesz sobie pomóc

- **Zadbaj o zdrowie fizyczne** Zaspokajaj swoje podstawowe potrzeby, takie jak jedzenie, schronienie i poczucie bezpieczeństwa. Odpoczywaj. Jedz zbilansowane i regularne posiłki, nawet jeśli nie masz apetytu.
- **Zaakceptuj stratę i swoje reakcje na nią.** Daj sobie pozwolenie na złe samopoczucie, bez poczucia winy.
- **Daj sobie czas na żal.** Dziennik. Weź udział w pogrzebie lub uroczystości żałobnej. Pozwól sobie płakać.
- **Twórz codzienne rutyny.** Powszednia rutyna może być kojąca.
- **Utrzymuj kontakty z innymi.** Porozmawiaj z kimś, kto cię wysłucha i pozwoli Ci wyrazić swoje uczucia. Jeżeli nie masz ochoty na rozmowę, czasami samo towarzystwo drugiej osoby może pomóc złagodzić smutek.
- **Nie próbuj „łagodzić bólu”** substancjami chemicznymi ani alkoholem.
- **Bądź dobry dla siebie.** Pamiętaj, że nawracające myśli i uczucia związane ze śmiercią są normalne. Z czasem łagodnieją i stają się mniej bolesne.
- **Szukaj sposobów na znalezienie sensu.** Czy istnieje sposób, w jaki można wykorzystać to, czego nauczyliśmy się podczas zmiany, kryzysu lub straty, aby móc pomóc innym? Czy wydarzenie pozwoliło dowiedzieć Ci się czegoś o sobie, co pomoże w dalszym życiu? Czy istnieje sposób, w jaki możesz uczcić i zapamiętać ukochaną osobę, która odeszła?

- **Zapytaj o wsparcie, kiedy go potrzebujesz** Pamiętaj, że uznanie potrzeby dodatkowych zasobów lub wsparcia, jest oznaką siły. Skontaktuj się z grupą wsparcia lub programem pomocy dla pracowników (EAP). Ta poufna usługa, świadczona bezpłatnie przez Twojego pracodawcę, pomaga radzić sobie ze stresem, przewycięzać niepokój lub depresję oraz radzić sobie ze zmianami, żalem i stratą. Specjaliści EAP są dostępni w każdej chwili, każdego dnia.



## Jak pomagać innym

- **Poszerz horyzonty wyrozumiałości, kiedy to możliwe.** Nie wszyscy przeżywają żałobę tak samo. Nie ma dobrego czy złego sposobu na wyrażanie smutku. Należy pamiętać, że osoby pogrążone w żałobie mogą mówić lub robić niecodzienne dla nich rzeczy. Ponadto emocje mogą się szybko zmieniać. Nie bierz takich wybuchów do siebie. W pracy wykonanie zadań może zająć więcej czasu a produktywność może na chwilę opaść.
- **Pomóż zaspokoić podstawowe potrzeby innych.** Czy te osoby potrzebują jedzenia, schronienia, odzieży, transportu, opieki nad dziećmi itp.? Jak możesz im pomóc w zaspokojeniu tych potrzeb?
- **Utrzymuj kontakty z innymi.** Dziel się wrażeniami i sprawdzaj, jak inni sobie radzą. Pozwól innym wyrazić swoje uczucia. Wysłuchaj ich punktu widzenia z szacunkiem, nawet jeśli go nie podzielasz. Uszanuj fakt, że różni ludzie przeżywają żałobę na różne sposoby. Nie ma jednego właściwego sposobu na żałobę. Jeśli dana osoba nie chce rozmawiać, uszanuj to, ale poszukaj innych sposobów, aby pokazać, że zależy Ci na niej, np. liścik, kwiaty lub wspólny posiłek.
- **Pomóż innym odnaleźć sens.** Czy jesteś w stanie zorganizować memoriał? Czy możesz pomóc zidentyfikować pozytywne możliwości dostępne dzięki zmianie?
- **Zasugeruj sięgnięcie po pomoc,** taką jak EAP albo grupa wsparcia. Niektórym może to zabrać dłużej, ale ból z czasem złagodnieje i przyjdzie pogodzenie się ze stratą.



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).



**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.