

Поддержка **в критических ситуациях**



Перемены, кризис и потери

Потеря любимого человека, стихийные бедствия, увольнения и карантин — все это влечет за собой превращение старой реальности в новую. Скорбь — естественная часть этого превращения. Понимание процесса скорби может помочь вам справиться с горем.



Стадии горя

Доктор Элизабет Кюблер-Росс — уважаемый эксперт по изучению феномена горя, определившая пять нелинейных стадий горя. Они могут меняться каждую минуту. Это нормально. Чтобы пережить горе, нужно время.

Отрицание и шок

Вы можете поймать себя на мыслях: «Этого не может быть», «Они снова войдут в эту дверь» или «Мое увольнение — это какая-то ошибка». Вы можете чувствовать оцепенение.

Гнев

Гнев или обвинения по отношению к себе, умершему человеку и (или) другим людям — довольно распространенное явление.

Торг

У многих возникают мысли о переговорах с высшей силой или кем-то, кто, по их мнению, контролирует ситуацию. Например: «Господи, я больше никогда не буду _____, если ты вернешь мне _____».

Печаль и депрессия

Плач, сильная печаль и уход в себя — вполне нормальная реакция на горе. Эта фаза является неотъемлемым и важным шагом в процессе переживания скорби.

Принятие

На этом этапе человек учится жить в новой реальности, и хороших дней обычно больше, чем плохих. Это может звучать так: «Начиная с этого момента, я буду с оптимизмом смотреть в будущее» или «Мне повезло разделить так много воспоминаний с моим любимым человеком».

Шестая стадия горя — поиск смысла — была определена Дэвидом Кесслером, экспертом в области горя, тесно сотрудничавшим с доктором Кюблер-Росс.

Поиск смысла

Поиск способов развиваться как личность и чтить / помнить близких, продолжая движение вперед.

Эти стадии нелинейны; люди проходят разные стадии в разное время и в разном порядке.



Ваше мышление

- Слабая концентрация внимания
- Рассеянность
- Замедление решения задач
- Проблемы с памятью
- Сложности при принятии решений

Ваше эмоциональное состояние

- Депрессия
- Печаль
- Чувство вины
- Чувство тревоги или страха
- Растерянность или ошеломленность

Ваше физическое состояние

- Головная боль
- Боль в груди или животе
- Мышечная дрожь
- Затрудненное дыхание
- Повышенное артериальное давление

Ваше поведение

- Чрезмерная молчаливость
- Социальная изоляция
- Изменение режима сна или приема пищи
- Пониженная производительность труда



Как помочь себе

- **Позаботьтесь о своих физических нуждах.** Позаботьтесь об удовлетворении основных потребностей, таких как еда, кров и безопасность. Выделяйте достаточно времени для отдыха. Питайтесь сбалансировано и регулярно, даже если у вас нет аппетита.
- **Примите факт утраты и свою реакцию на него.** Позвольте себе грустить и не вините себя за это.
- **Дайте себе время пережить скорбь.** Ведите дневник. Придите на похороны или церемонию прощания. Позвольте себе поплакать.
- **Придерживайтесь распорядка дня.** Знакомые привычки оказывают утешающее действие.
- **Общайтесь.** Поговорите с кем-то, кто готов вас выслушать и позволит вам не сдерживать эмоции. Если вам не хочется разговаривать, просто пребывание в компании другого человека способно облегчить ваше горе.
- **Не пытайтесь «заглушить боль»** алкоголем или наркотиками.
- **Будьте снисходительными к себе.** Поймите, что постоянно переживать мысли и чувства, связанные со смертью, — это нормально. По прошествии времени они будут возникать все реже и станут менее болезненными.
- **Ищите способы найти смысл.** Можно ли использовать то, чему вы научились в результате перемен, кризиса или потери, чтобы помочь другим? Узнали ли вы о себе что-то, что поможет вам в жизни? Как вы можете чтить и помнить близкого человека, который ушел?

- **Обращайтесь за поддержкой, когда она вам нужна.** Помните, что признать, что вам нужны дополнительные ресурсы или поддержка, — это признак силы. Вступите в группу поддержки или свяжитесь с представителем вашей Программы помощи сотрудникам (EAP). Эта конфиденциальная услуга, предоставляемая работодателем бесплатно, поможет вам справиться со стрессом, преодолеть тревогу или депрессию и пережить изменения, горе или потерю близкого человека. Наши специалисты программы EAP на связи в любое время, каждый день.



Как помочь другим

- **Будьте снисходительны.** Люди по-разному переживают горе. Не существует правильного или неправильного способа скорбеть. Помните, что люди, которые скорбят, могут сказать или сделать то, чего они обычно не сделали бы. Эмоции могут быстро меняться. Не принимайте эти всплески эмоций на свой счет. Выполнение задач на работе может занять больше времени. Производительность может немного снизиться.
- **Помогите другим удовлетворить их базовые потребности.** Нуждаются ли они в еде, крове, одежде, транспорте, уходе за детьми и т. д.? Как вы можете помочь им удовлетворить эти потребности?
- **Общайтесь.** Делитесь своими переживаниями и спрашивайте других об их самочувствии. Позвольте другим людям говорить об их переживаниях. Слушайте и уважайте их точку зрения, даже если вы ее не разделяете. Уважайте право людей скорбеть по-разному. Не существует правильного или неправильного способа скорбеть. Если человек не хочет говорить, уважайте это, но найдите другие способы показать свою заботу, например, запиской, цветами или угощением.
- **Помогите другим найти смысл.** Можете ли вы организовать поминки? Можете ли вы помочь определить, какие возможности появились благодаря переменам?
- **Расскажите о доступной помощи,** например о вашей Программе EAP или группе поддержки. Одни люди скорбят дольше, чем другие, но время и принятие ситуации облегчат боль.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.