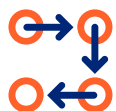




Förändring, kris och förlust

Förlust av en älskad person, naturkatastrofer, uppsägningar och karantän innebär alla en förändring från den gamla verkligheten till en ny verklighet. Sorg är en naturlig och normal del av denna förändring. Att förstå sorgprocessen kan hjälpa dig att hantera den.



Stadier av sorg

Dr Elizabeth Kubler-Ross är en väl respekterad sorgexpert som har identifierat fem icke-linjära stadier av sorg. Stadier kan ändras från minut till minut. Det är normalt. Det tar tid att bearbeta sorgen.

Förnekelse och chock

Du kanske kommer på dig själv med att tänka "Det här kan inte hända." "De kommer att gå genom den dörren igen." eller "De gjorde säkert ett misstag när de sade upp mig." Du kan känna dig avtrubbad.

Ilska

Ilska/skuld mot sig själv, den som gick bort och/eller andra är vanligt.

Förhandlingar

Många har tankar på att förhandla med en högre makt eller någon som de ser som den som har kontroll över situationen. T.ex: "Snälla Gud, jag kommer aldrig ____ igen om du ger mig ____ tillbaka."

Sorg och depression

Gråt, intensiv sorg och tillbakadragande är mycket normala reaktioner på sorg. Denna fas är ett integrerat och viktigt steg i sorgeprocessen.

Acceptans

I denna fas lär man sig att leva med den nya verkligheten och det finns oftast fler bra dagar än dåliga. Detta kan låta som: "Jag kommer att kunna hitta en väg framåt härifrån" eller "Jag har turen att ha delat så många minnen med min älskade."

Ett sjätte led av sorg har identifierats av David Kessler, en expert inom sorgområdet som har samarbetat nära med Dr Kubler-Ross: Att hitta mening.

Att hitta mening

Leta efter sätt att växa personligen och hedra/minnas nära och kära när du går framåt.

Stadierna är inte linjära; människor går igenom olika stadier vid olika tidpunkter och i olika ordningsföljder.

**Hur du kan tänka**

- Dålig koncentration
- Sämre förmåga att behålla koncentrationen
- Saktad problemlösning
- Minnesproblem
- Svårighet att fatta beslut

Hur du kan känna dig känslomässigt

- Depression
- Sorg
- Skuld
- Ångest eller rädsla
- Känner dig vilsen eller överväldigad

Hur du kan må fysiskt

- Huvudvärk
- Smärta i bröstet eller magen
- Muskelskakningar
- Andningsbesvär
- Förhöjt blodtryck

Hur du kan bete dig

- Överdriven tystnad
- Socialt tillbakadragande
- Förändringar i sömn- och matvanor
- Lägre arbetsprestanda

**Så kan du hjälpa dig själv**

- **Ta hand om din fysiska kropp.** Tillgodose grundläggande behov som mat, tak över huvudet och säkerhet. Vila mycket. Ät välbalanserade och regelbundna måltider, även om de inte verkar tilltalande.
- **Erkänn förlusten och dina reaktioner på den.** Ge dig själv tillåtelse att må dåligt utan att märka eller döma dig själv.
- **Ta dig tid att sörja. Tidning.** Delta i begravningen eller minnesstunden. Låt dig själv gråta.
- **Skapa vardagliga rutiner.** Bekanta vanor kan vara mycket tröstande.
- **Ta kontakt.** Prata med någon som lyssnar och låter dig uppleva dina känslor. Om du inte känner för att prata kan bara umgänge med en vän bidra till att lindra sorgen.
- **Försök inte "döva smärtan"** med droger eller alkohol.
- **Var snäll mot dig själv.** Inse att återkommande tankar och känslor i samband med dödsfallet är normala. De kommer att minska med tiden och bli mindre smärtsamma.
- **Leta efter sätt att hitta mening.** Finns det något sätt du kan använda det du har lärt dig genom förändringen, krisen eller förlusten för att hjälpa andra? Har du lärt dig något om dig själv som kommer att hjälpa dig i ditt liv? Finns det något sätt du kan hedra och minnas en älskad som gick bort?

- **Be om stöd när du behöver det.** Kom ihåg att det är ett tecken på styrka att erkänna när du behöver ytterligare resurser eller stöd. Kontakta en stödgrupp eller ditt stödprogram för anställda (EAP). Denna konfidentiella tjänst, som tillhandahålls av din arbetsgivare utan kostnad för dig, hjälper dig att hantera stress, övervinna ångest eller depression och hantera förändring, sorg och förlust. Våra experter på företagshälsovården finns tillgängliga när som helst, alla dagar.



Hur man hjälper andra

- **Ge förlåtelse när det är möjligt.** Människor sörjer på olika sätt. Det finns inget rätt eller fel sätt att sörja. Var medveten om att människor som sörjer kan säga eller göra saker som de normalt inte skulle göra. Känslor kan förändras snabbt. Ta inte sådana känsloutbrott personligt. Uppgifter på jobbet kan ta längre tid att slutföra. Produktiviteten kan sjunka lite.
- **Hjälp till att möta andras grundläggande behov.** Behöver de mat, tak över huvudet, kläder, transporter, barnomsorg etc.? Hur kan du hjälpa dem att möta dessa behov?
- **Ta kontakt.** Dela känslor och kolla hur andra har det. Låt andra människor prata om sina känslor. Lyssna och respektera deras synvinkel, även om du inte delar den. Respektera att olika människor sörjer på olika sätt. Det finns inget rätt sätt att sörja. Om personen inte vill prata, respektera det men hitta andra sätt att visa att du bryr dig som en lapp, blommor eller en måltid.
- **Hjälp andra att skapa mening.** Kan du ordna ett minnesmärke? Kan du hjälpa till att identifiera en positiv möjlighet som finns tillgänglig på grund av en förändring?
- **Föreslå hjälp, till exempel** företagshälsovården eller en stödgrupp. Det kan ta längre tid för vissa människor än för andra, men med tiden och acceptansen kommer smärtan att minska.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC