

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การเปลี่ยนแปลง วิกฤตกาล และการสูญเสีย

การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ภัยธรรมชาติ การเลย์ออฟพนักงาน และการกักตัวจากโรค ล้วนเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงความเป็นจริงจากยุคเก่าไปยุคใหม่ ความเศร้าโศกเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นสิ่งปกติของการผลัดเปลี่ยนนี้ การทำความเข้าใจในปฏิกิริยาเศร้าโศกจากการสูญเสียจะช่วยให้คุณรับมือได้



ระดับของความเศร้าโศก

แพทย์หญิง Elisabeth Kubler-Ross เป็นจิตแพทย์ผู้ชำนาญการเกี่ยวกับความเศร้าโศกที่ได้รับยกย่อง เธอได้ระบุถึงสภาวะอารมณ์ความเศร้าโศกห้าระดับที่ไม่ได้ลำดับเป็นเส้นตรงระดับต่าง ๆ สามารถเปลี่ยนแปลงได้นาทีต่อนาที ซึ่งเป็นเรื่องปกติ ความโศกเศร้าต้องใช้เวลาจัดการเพื่อให้ผ่านพ้นไปได้

การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริงและความตกใจสุดขีด

คุณอาจกำลังคิดว่า “เป็นไปได้ที่จะเกิดเรื่องแบบนี้” “พวกเขาจะต้องทำผิดซ้ำอีก” หรือ “พวกเขาพลาดไปแล้วที่เลิกจ้างฉัน” คุณอาจรู้สึกด้านชา

การโกรธหรือโมโห

ความโกรธหรือโทษตัวเอง, ผู้ลงลับ, และ/หรือผู้อื่นเป็นเรื่องธรรมดา

การต่อรอง

หลายคนมีความคิดที่จะเจรจาทอรองกับผู้มีอำนาจเหนือกว่าหรือเป็นผู้ที่พวกเขามองว่าเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์ เช่น: “ได้โปรดพระเจ้า ฉันจะไม่ _____ อีกเลย หากพระองค์มอบ _____ คืนแก่ฉัน”

ความเศร้าหมองและความซึมเศร้า

การร้องไห้ ความเสียใจที่รุนแรง และการปลีกตัว เป็นการรับมือกับความเศร้าโศกที่ปกติมาก ระยะเวลาเป็นขั้นตอนที่จำเป็นและสำคัญของปฏิกิริยาเศร้าโศกจากการสูญเสีย

การยอมรับ

ในระยะนี้ เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเป็นจริงใหม่ และมักจะมีวันที่ดีมากกว่าวันที่เลวร้าย ซึ่งอาจดูเหมือน: “ฉันจะหาทางก้าวต่อไปจากตรงนี้ได้” หรือ “ฉันโชคดีที่มีความทรงจำมากมายกับคนที่ฉันรัก”

David Kessler ผู้ชำนาญการเกี่ยวกับความเศร้าโศกซึ่งทำงานใกล้ชิดกับแพทย์หญิง Kubler-Ross ได้ระบุถึงความเศร้าโศกระดับที่หก: การค้นหาความหมายในชีวิต

การค้นหาความหมายในชีวิต

มองหาวิธีที่จะเติบโตด้วยตัวเอง และเคารพ/ระลึกถึงผู้ที่คุณรักในขณะที่คุณก้าวไปข้างหน้า

ระดับต่าง ๆ ไม่ได้เรียงกันตามลำดับ แต่ละคนผ่านระดับต่าง ๆ ด้วยเวลาที่ต่างกันและลำดับที่ไม่เหมือนกัน



ความนึกคิดที่คุณอาจมี

- สมาธิไม่ดี
- รวบรวมสมาธิได้ไม่นานเหมือนที่เคย
- แก้ไขปัญหาได้ช้าลง
- ปัญหาความจำ
- ปัญหาในการตัดสินใจ

อารมณ์ที่คุณอาจมี

- ความซึมเศร้า
- ความเศร้าโศก
- ความรู้สึกผิด
- ความวิตกกังวลหรือความกลัว
- ความรู้สึกแฉงฉางหรือท่วมท้น

ความรู้สึกลงกายที่คุณอาจมี

- ปวดหัว
- การเจ็บหน้าอกหรือปวดท้อง
- กล้ามเนื้ออ่อน
- หายใจลำบาก
- ความดันโลหิตสูงขึ้น

พฤติกรรมที่คุณอาจมี

- เจ็บปวดปกติ
- ปลีกตัวออกจากสังคม
- นิสัยการกินนอนเปลี่ยนไป
- ประสิทธิภาพการทำงานลดลง



วิธีที่จะช่วยตัวเอง

- **ดูแลสุขภาพร่างกายของคุณ** ใส่ใจเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐาน เช่น อาหาร ที่พักผ่อน และความปลอดภัย พักผ่อนให้มาก ทานอาหารให้ครบหมู่และทุกมื้อตามปกติ แม้จะไม่รู้สึกอยาก
- **ยอมรับความสูญเสียและปฏิกิริยาที่คุณมีต่อเหตุการณ์นั้น** ยอมรับให้ตัวเองรู้สึกแฉงฉาง โดยที่ไม่ต้องให้นิยามหรือตัดสินใจตัวเอง
- **ให้เวลาตัวเองในการอาลัยอาวรณ์** จัดบันทึก ไปร่วมพิธีศพหรือพิธีรำลึก ไม่ต้องห้ามตนเองที่จะร้องไห้ออกมา
- **สร้างกิจวัตรประจำวัน** ความเคยชินที่คุ้นเคยช่วยทำให้สบายใจได้มาก
- **ติดต่อ** พูดคุยกับคนที่เต็มใจรับฟังความรู้สึกของคุณและปล่อยให้คุณสัมผัสกับความรู้สึกนั้น หากไม่อยากพูด เพียงมีคนอยู่ข้าง ๆ ก็สามารถช่วยลดความเศร้าโศกของคุณลงได้
- **อย่า "หนีความเจ็บปวด"** ด้วยการใสสารเสพติดหรือเหล้า
- **มีเมตตาต่อตนเอง** รับรู้ว่าการตอกย้ำความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับการเสียชีวิตนั้นเป็นเรื่องปกติ เมื่อเวลาผ่านไป สิ่งเหล่านี้จะลดลงและเจ็บปวดน้อยลง
- **หาหนทางค้นหาความหมายในชีวิต** มีหนทางที่คุณจะใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลง วิกฤตการณ์ หรือการสูญเสียเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้หรือไม่ คุณได้เรียนรู้บางอย่างหรือไม่เกี่ยวกับตัวเองที่จะช่วยในการดำเนินชีวิตของคุณ มีวิธีที่คุณจะแสดงความเคารพและรำลึกถึงบุคคลอันเป็นที่รักที่จากไปได้หรือไม่

- **ขอความช่วยเหลือในยามที่คุณต้องการ** อย่าลืมว่า การยอมรับข้อมูลหรือความช่วยเหลือเพิ่มเติมเป็นสัญญาณที่แสดงถึงความเข้มแข็ง ติดต่อกลุ่มที่ให้การสนับสนุนหรือโปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (EAP) ของคุณ บริการที่เก็บข้อมูลของคุณไว้เป็นความลับนี้ ให้โดยผู้ว่าจ้างของคุณโดยไม่มีค่าใช้จ่าย ช่วยให้จัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า และรับมือกับการเปลี่ยนแปลง ความเศร้าโศก และการสูญเสีย ผู้เชี่ยวชาญในโปรแกรม EAP ของเราพร้อมให้บริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง



วิธีช่วยเหลือผู้อื่น

- **ผ่อนคลายเมื่อทำได้** คนเรามีประสบการณ์ความเศร้าโศกที่แตกต่างกันไป ไม่มีวิธีที่ถูกหรือผิดสำหรับความเศร้าโศก พึงตระหนักว่าผู้ที่กำลังเศร้าโศกอาจพูดหรือกระทำในสิ่งที่ไม่ทำในยามปกติ อารมณ์อาจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้น อย่าขุ่นเคืองถือสากับการระเบิดอารมณ์เหล่านี้ เมื่อทำงาน ภาระงานต่าง ๆ อาจใช้เวลาทำนานขึ้นกว่าจะแล้วเสร็จ ผลงานที่ได้อาจลดลงบ้างเล็กน้อย
- **ความช่วยเหลือเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้อื่น** พวกเขาต้องการอาหาร ที่พักอาศัย เสื้อผ้า การขนส่ง การดูแลเด็ก และอื่น ๆ หรือไม่ คุณจะช่วยพวกเขาได้อย่างไรในเรื่องเหล่านี้
- **ติดต่อ แลกเปลี่ยนความรู้สึกและดูว่าอีกฝ่ายเป็นอย่างไรบ้าง** ปล่อยให้ผู้ร่วมงานอื่นแสดงความรู้สึกของตน รับฟังและเคารพมุมมองของพวกเขา แม้จะแตกต่างไปจากของคุณ ให้ความเคารพที่ว่าต่างคนต่างมีวิธีแสดงความเศร้าโศกที่ต่างกัน ไม่มีวิธีที่ถูกหรือผิดกับความเศร้าโศก หากคนผู้นั้นไม่อยากพูด พึงเคารพในเรื่องนั้น แต่หาวิธีอื่นแสดงความห่วงใย เช่น การเขียนโน้ต ให้ดอกไม้ หรือเลี้ยงข้าว
- **ช่วยให้อีกฝ่ายสร้างความหมายในชีวิต** คุณช่วยจัดงานรำลึกได้หรือไม่ คุณช่วยระบุโอกาสดี ๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่
- **แนะนำถึงความช่วยเหลือที่มี** อย่างเช่นโปรแกรม EAP ของคุณ หรือกลุ่มผู้คอยให้การสนับสนุน บางคนอาจใช้เวลาานานกว่าคนอื่น แต่เวลาและการยอมรับความจริงจะทำให้ความเจ็บปวดลดน้อยลง



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC