



مساعدة الأصدقاء وزملاء العمل بعد وقوع الكارثة

إذا كنت قلقًا بشأن أحد أفراد أسرتك أو زميلك في العمل تأثر بكارثة طبيعية أو حادث، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدته على التأقلم.

عندما يواجه الأصدقاء وزملاء العمل كارثة



عندما يتأثر شخص ما تعرفه بكارثة طبيعية أو مأساة مثل فيضان أو زلزال أو إعصار أو حريق، فقد يكون من الصعب جدًا معرفة ما يجب فعله أو ما يمكن توقعه. اقرأ إرشادات مركز خدمات الصحة العقلية الآتية عن تعامل الأشخاص مع الكوارث.

- لا يشهد أي شخص كارثة إلا ويتأثر بها.
- من الطبيعي الشعور بالقلق.
- الحزن العميق والأسى والغضب ردود فعل طبيعية لحدث غير طبيعي.
- الاعتراف بالمشاعر يُساعد الشخص على التعافي.
- التركيز على نقاط القوة لدى الشخص وقدراته يساعده على التعافي.
- قبول المساعدة من البرامج والمصادر المجتمعية أمر صحي.
- لكل شخص احتياجات مختلفة وطرق مختلفة للتأقلم.

التحدث مع الأصدقاء وزملاء العمل



بالإضافة إلى توفير المأوى والمساعدة الجسدية لأصدقائك وزملاء العمل، من المهم أن تكون متاحًا للاستماع والدعم. من خلال مشاركة المشاعر وتشجيع النقاش، فإنك تساعد صديقك على فهم مشاعره، وتعلم التعبير عنها، وإيجاد طرق للتعامل معها.

نظرًا لصعوبة التفكير في كل ما يجب القيام به في هذا الوقت، تواصل مع صديقك أو زميلك في العمل بانتظام واعررض المساعدة. قدّم أمثلة ملموسة لما يمكنك القيام به. فيما يلي بعض الأمثلة:

- تقديم وجبة في يوم معين.
- استبدال الأغراض المفقودة أو المحطمة.
- تنظيف المنزل.
- المساعدة في إتمام الأعمال الورقية لنماذج التأمين أو إجراء المكالمات الهاتفية.
- إيواء الحيوانات الأليفة حتى يتم ترتيب المنزل أو حتى خلق بيئة أكثر استقرارًا.
- مجالسة الأطفال فترة ما بعد الظهر.

الأشخاص الذين يتعايشون مع الضغوط الشديدة يستجيبون بشكل أفضل لعروض المساعدة المباشرة. عندما يعود زميلك إلى العمل، تحدث مع مديرك حول كيف يمكن المساعدة في تعديل عبء العمل وتيسير عودته ضمن الجدول الزمني. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يعود إلى الروتين الطبيعي، خاصةً إذا كان لا يزال يرتب أمور الانتقال أو مطالبات التأمين.

تحدث إلى مديرك عن طرق يمكن من خلالها توفير الدعم والمساعدة في محيط العمل. يمكنك عرض المساعدة في إجراء المكالمات أو إتمام تعبئة النماذج خلال فترات الراحة.



متى تطلب المساعدة

أحياناً ما تكون صدمة الكارثة أكبر من احتمال التعامل معها بمفردك. وفقاً لمركز خدمات الصحة العقلية، تعتبر السلوكيات التالية علامات تدل على أن الشخص يحتاج إلى مساعدة إضافية للتأقلم مع الكارثة.

- صعوبة توصيل الأفكار
- صعوبة النوم
- صعوبة الحفاظ على التوازن
- الإصابة بالإحباط بسهولة
- زيادة تعاطي المخدرات/الكحول
- مدى الانتباه محدود
- ضعف الأداء في العمل
- الصداع/مشاكل في المعدة
- الرؤية النفقية/انخفاض السمع
- أعراض نزلات البرد أو
- أعراض تشبه الإنفلونزا
- التشوش أو الارتباك
- صعوبة التركيز
- عدم الرغبة في الخروج من المنزل
- الاكتئاب، الحزن
- الشعور باليأس
- تقلب الحالة المزاجية
- البكاء بسهولة
- شعور ساحق بالذنب والشك بالنفس
- الخوف من التجمعات أو الغرباء أو البقاء وحيداً

عند التحدث مع صديقك الذي تظهر عليه علامات التوتر الشديد، فكر في التطرق إلى الموضوع من خلال الاقتراحات التالية التي تقدمها الكلية الأمريكية للطب المهني والبيئي:

- اطلب التحدث إلى الشخص على انفراد.
- اسأل، "هل تواجه بعض الصعوبات؟ هل تريد التحدث؟"
- شجع صديقك على التعامل مع التوتر بطرق صحية. شارك مع صديقك مقترحات مركز خدمات الصحة العقلية حول تخفيف التوتر. اقترح على صديقك الآتي:

- التحدث عن المشاعر مثل الغضب والحزن رغم صعوبة ذلك.
- عدم تحمل مسؤولية الأحداث الخارجة عن إرادته.
- تعزيز الصحة الجسدية والعاطفية من خلال البقاء نشيطاً في أنماط الحياة اليومية وإجراء التعديلات اللازمة.
- الحفاظ على الأعمال الروتينية العادية قدر الإمكان.
- قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء.
- المشاركة في مراسم التأبين والطقوس الدينية واستخدام الرموز كوسيلة للتعبير عن المشاعر.
- استخدام مجموعات الدعم الحالية للعائلة والأصدقاء والكنيسة.
- الحد من عرض صورة الكارثة.
- العمل على مهمة واحدة في كل مرة.
- طلب المساعدة عند الحاجة.

عدم التردد في الاتصال بمتخصص أو بأحد أفراد العائلة إذا كنت تعتقد أن الفرد يحتاج إلى مساعدة أو اهتمام بشكل عاجل.

النتائج



يمكن أن يؤدي التعرض لكارثة ما إلى مزيج من المشاعر والعواطف. إذا تأثر صديق أو زميل بشكل مباشر، فيمكنك دعمه من خلال الاستماع إلى مخاوفه وقلقه والمساعدة في المهام اليومية التي قد تبدو هائلة. في حين يتعامل جميع الأشخاص مع فقدان والفاجعة بشكل مختلف، راقب العلامات التي تشير إلى أن هذا الشخص قد يحتاج إلى مزيد من المساعدة.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

**Optum**

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالعناية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.