



Cómo ayudar a amigos y compañeros de trabajo después de un desastre

Si está preocupado por un ser querido o un compañero de trabajo que se ha visto afectado por un desastre natural o un accidente, hay algunas cosas que puede hacer para ayudarlos a sobrellevar la situación.



Cuando amigos y compañeros de trabajo experimentan un desastre

Cuando alguien que conoce se ha visto afectado por un desastre natural o una tragedia, como una inundación, un terremoto, un huracán o un incendio, puede ser muy difícil saber qué hacer o qué esperar. Lea las siguientes pautas sobre las personas que se enfrentan a un desastre del Centro de Servicios de Salud Mental.

- Nadie que sea testigo de un desastre escapa a sus efectos.
- Es normal sentirse ansioso.
- La tristeza profunda, el dolor y la ira son reacciones normales a un evento anormal.
- Reconocer los sentimientos ayuda a la persona a recuperarse.
- Centrarse en sus fortalezas y habilidades ayudará a una persona a sanar.
- Aceptar la ayuda de los programas y recursos de la comunidad es saludable.
- Cada persona tiene diferentes necesidades y diferentes formas de sobrellevar la situación.



Cómo hablar con amigos y compañeros de trabajo

Además de brindar refugio y ayuda física a sus amigos y compañeros de trabajo, es importante que esté disponible para escucharlos y apoyarlos. Al compartir sus sentimientos y alentar la discusión, usted ayuda a su amigo a comprender sus sentimientos, a aprender a expresarlos y a encontrar maneras de sobrellevarlos.

Debido a que puede ser difícil para las personas pensar en todo lo que se debe hacer en este momento, comuníquese con su amigo o compañero de trabajo regularmente y ofrezca ayuda. Dé ejemplos concretos de lo que puede hacer. Estos son solo algunos ejemplos:

- Proporcionar una comida en un día específico.
- Reemplazar los artículos perdidos o destruidos.
- Limpiar la casa.
- Ayudar a completar el papeleo de los formularios de seguro o hacer llamadas telefónicas.
- Proteger a las mascotas hasta que la casa esté en orden o hasta que haya un entorno más estable.
- Cuidar a los niños por una tarde.

Las personas que están lidiando con estrés severo responden mejor a las ofertas directas de ayuda. Cuando un compañero de trabajo regrese a trabajar, hable con su gerente sobre cómo puede ayudar a ajustar la carga de trabajo y facilitar el regreso al horario. Es posible que le tome algún tiempo volver a su rutina normal, especialmente si todavía está lidiando con desafíos de reubicación o reclamos de seguros.

Hable con su gerente sobre otras formas en que su lugar de trabajo puede brindar apoyo y asistencia. Puede ofrecer ayuda para hacer llamadas telefónicas o completar formularios durante sus descansos.



Cuándo buscar ayuda

A veces, el trauma del desastre puede ser más de lo que una persona puede manejar sola. Según el Centro de Servicios de Salud Mental, los comportamientos que se enumeran a continuación son signos de que la persona necesita asistencia adicional para sobrellevar el desastre.

- Dificultad para comunicar pensamientos
- Dificultad para dormir
- Dificultad para mantener el equilibrio
- Tendencia a frustrarse fácilmente
- Mayor consumo de drogas/alcohol
- Capacidad de atención limitada
- Desempeño deficiente en el trabajo
- Dolores de cabeza/problemas estomacales
- Visión de túnel/audición amortiguada
- Resfriados o síntomas similares a los de la gripe
- Desorientación o confusión
- Dificultad para concentrarse
- Renuencia a salir de casa
- Depresión, tristeza
- Sentimientos de desesperanza
- Cambios de humor
- Tendencia a llorar fácilmente
- Culpa abrumadora y dudas sobre uno mismo
- Miedo a las multitudes, a los extraños o a estar solo

Cuando hable con un amigo que muestre signos severos de estrés, considere abordar el tema con las siguientes sugerencias del Colegio Estadounidense de Medicina Ocupacional y Ambiental:

- Pida hablar con la persona en privado.
- Pregunte: “¿estás teniendo algunas dificultades? ¿Quieres hablar?”

Anime a su amigo a lidiar con el estrés de manera saludable. Comparta con su amigo estas sugerencias sobre cómo aliviar el estrés del Centro de Servicios de Salud Mental. Sugíerale a su amigo:

- Hable sobre sus sentimientos, como la ira y la tristeza, aunque sea difícil.
- No se responsabilice por eventos fuera de su control.
- Promueva su salud física y emocional manteniéndose activo en los patrones de la vida diaria y haciendo los ajustes necesarios.
- Mantenga las rutinas normales tanto como sea posible.
- Pase tiempo con familiares y amigos.
- Participe en servicios conmemorativos, rituales y el uso símbolos como una forma de expresar sentimientos.
- Use grupos de apoyo existentes de familiares, amigos y la iglesia.
- Limite la exposición a imágenes del desastre.
- Aborde una tarea a la vez.
- Pida ayuda cuando sea necesario.

No debe dudar en ponerse en contacto con un profesional o familiar si cree que la persona necesita ayuda o atención inmediata.



Conclusión

Experimentar un desastre puede generar una mezcla de sentimientos y emociones. Si un amigo o compañero de trabajo se ha visto directamente afectado, puede apoyarlo escuchando sus miedos y ansiedades y ayudándolo con las tareas cotidianas que pueden parecer abrumadoras. Si bien todas las personas enfrentan la pérdida y la tragedia de manera diferente, esté atento a las señales de que esta persona puede necesitar más ayuda.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC