

Apoyo **esencial**



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 usted conoce fue víctima de una catástrofe natural o una tragedia como una inundación, un terremoto, un huracán o un incendio, puede ser difícil saber qué hacer o cómo reaccionará. Lea las siguientes pautas sobre las personas que enfrentaron una catástrofe, del Center for Mental Health Services.

- Todos los que viven una catástrofe se ven afectados de alguna manera.
- Es normal sentirse ansioso.
- La tristeza profunda, la pena y la ira son reacciones normales ante sucesos anormales.
- Admitir esos sentimientos ayuda a recuperarse.
- Concentrarse en las fortalezas y las capacidades ayudará a que la persona se sane.
- Aceptar ayuda de los programas y recursos comunitarios es saludable.
- Cada persona tiene sus propias necesidades y su manera de enfrentar las situaciones.



Hable 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 escuchar y apoyar. Al compartir sus sentimientos y alentar la discusión, está ayudando a su amigo a comprender sus sentimientos, a aprender a expresarlos y a encontrar maneras de sobrellevarlos.

Dado que puede ser un momento difícil para pensar en todo lo que se debería hacer, vaya a ver a su amigo o compañero de trabajo regularmente y ofrézcale ayuda. De ejemplos concretos de lo que puede hacer. Estos son solo algunos ejemplos:

- Prepararles una comida un día específico.
- Sustituir los objetos que se perdieron o destruyeron.
- Limpiar la casa.
- Ayudar a llenar los formularios del seguro o a hacer llamadas telefónicas.
- Alojarse a las mascotas hasta que la casa esté en orden o hasta que haya un entorno más estable.
- Cuidar a los niños durante la tarde.

Las personas que están atravesando una situación de estrés grave responden mejor a los ofrecimientos directos de ayuda. Cuando un colega regrese al trabajo, 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.

Analice con su gerente otras maneras en que podrían brindarle apoyo y asistencia desde su lugar de trabajo. Podría ofrecerse para hacer llamadas telefónicas o llenar formularios durante sus descansos.



Cuándo buscar ayuda

A veces, el trauma que causa la catástrofe puede ser más de lo que una persona puede manejar sola. Según el Center for Mental Health Services, las conductas enumeradas a continuación son signos de que la persona necesita asistencia adicional para hacer frente a la catástrofe.

- Dificultad para comunicar los pensamientos
- Dificultad para dormir
- Dificultad para mantener el equilibrio
- Se siente frustrado con facilidad
- Aumenta el consumo de drogas o de alcohol
- Capacidad de atención limitada
- Rendimiento bajo en el trabajo
- Dolores de cabeza o problemas estomacales
- Estrechamiento concéntrico del campo visual/capacidad de audición reducida
- Resfríos o síntomas parecidos a los de la gripe
- Desorientación o confusión
- Dificultad para concentrarse
- Reticencia a salir de su casa
- Depresión, tristeza
- Desesperación
- Cambios en el estado de ánimo
- Ataques de llanto
- Sentimiento de culpa abrumador y falta de seguridad en sí mismo
- Temor a las multitudes, a los extraños o a estar solo

Cuando hable con su amigo que presenta signos graves de estrés, considere las siguientes sugerencias del American College of Occupational and Environmental Medicine para mencionar el tema:

- Pida hablar con la persona en privado.
- Pregunte: "¿Está teniendo problemas? ¿Quiere hablar?"

Aliente a su amigo a enfrentar el estrés de una manera saludable. Comparta con su amigo estas sugerencias para aliviar el estrés, del Center for Mental Health Services. Sugiera que su amigo:

- Hable sobre sus sentimientos, como la ira y la tristeza, aunque sea difícil.
- No se responsabiliza por eventos fuera de su control.
- Cuide su salud física y emocional manteniéndose activo en los hábitos diarios y haciendo los ajustes necesarios.
- Mantenga rutinas normales hasta donde sea posible.
- Pase tiempo con su familia y amigos.
- Participe en conmemoraciones, rituales y use símbolos como manera de expresar sus sentimientos.
- Use los grupos de apoyo existentes de la familia, amigos y la iglesia.
- Limite su exposición a las imágenes de la catástrofe.
- Haga una sola tarea a la vez.
- Pida ayuda si la necesita.

Usted no debería dudar en comunicarse con un profesional o familiar si cree que la persona necesita ayuda o atención inmediata.



Conclusión

Vivir una catástrofe puede provocar una mezcla de sensaciones 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. Aunque cada persona tiene una manera diferente de enfrentar las pérdidas y la tragedia, usted debe estar atento a los indicios que revelan la necesidad de la persona de recibir más ayuda.



Apoyo esencial cuando lo necesite

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



Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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