

תמיכה במצבים קריטיים



עזרה לחברים ולעמיתים לעבודה לאחר אסון

אם אתם דואגים לאדם קרוב או לעמית/ה לעבודה שנפגע באסון טבע או בתאונה, יש כמה דברים שאתם יכולים לעשות כדי לעזור להם להתמודד.

כאשר חברים ועמיתים לעבודה חווים אסון



כאשר מישהו שאתם מכירים נפגע מאסון טבע או טרגדיה כגון שיטפון, רעידת אדמה, הוריקן או שריפה, יתכן שיהיה קשה מאוד לדעת מה לעשות או למה לצפות. קראו את ההנחיות הבאות מהמרכז לשירותי בריאות הנפש לגבי אנשים המתמודדים עם אסון.

- כל מי שחווה אסון - הושפע ממנו.
- חרדה מהווה תגובה נורמלית.
- עצב עמוק, צער וכעס הם תגובות נורמליות לאירוע לא-נורמלי.
- הכרה ברגשות עוזרת לאנשים להתאושש.
- התמקדות בכוחות וביכולות שלהם תעזור לאנשים להחלים.
- קבלת עזרה מתוכניות ומשאבים קהילתיים הינה צעד בריא.
- לכל אדם יש צרכים שונים ודרכי התמודדות שונות.

לדבר עם חברים ועמיתים לעבודה



בנוסף למתן מחסה ועזרה פיזית לחברים ולעמיתים לעבודה, חשוב שתהיו זמינים להקשבה ולתמיכה. על ידי שיתוף רגשות ועידוד לדבר, אתם עוזרים לחברים שלכם להבין את רגשותיהם, ללמוד לבטא אותם ולמצוא דרכים להתמודד.

מכיוון שיתכן שיהיה קשה לאנשים לחשוב על כל מה שצריך לעשות בזמן זה, בדקו מה קורה עם החברים או העמיתים שלכם לעבודה באופן קבוע והציעו עזרה. תנו דוגמאות קונקרטיות לדברים שאתם יכולים לעשות. הנה מספר דוגמאות:

- לספק ארוחה ביום קבוע.
- להחליף פריטים שאבדו או נהרסו.
- לנקות את הבית.
- לעזור במילוי ניירת של טפסי ביטוח או בביצוע שיחות טלפון.
- לספק מחסה לחיות מחמד עד שהדברים בבית יסתדרו או עד שהסביבה תתייצב.
- לשמור על הילדים אחר הצהריים ליום אחד.

אנשים המתמודדים עם לחץ עצום מגיבים טוב יותר לעזרה המוצעת באופן ישיר. כאשר עמית/ה לעבודה חוזרת לעבודה, שוחחו עם המנהלים שלכם על האופן שבו תוכלו לעזור להתאים את עומס העבודה ולסייע בחזרה קלה ללוח הזמנים. יתכן שיקח זמן עד שהיא/הוא תחזור/יחזור לשגרה הרגילה שלו/שלה, במיוחד אם היא/הוא עדיין מתמודד/ת עם סידורי לינה חדשים או תביעות ביטוח.

שוחחו עם המנהלים שלכם על דרכים אחרות שבהן מקום העבודה שלכם יכול לספק תמיכה וסיוע. תוכלו להציע עזרה בביצוע שיחות טלפון או מילוי טפסים במהלך ההפסקות שלכם.



מתי לבקש עזרה

לפעמים טראומת האסון עשויה להיות יותר ממה שאיתה אנשים יכולים להתמודד איתו לבד. לפי המרכז לשירותי בריאות הנפש, ההתנהגויות המפורטות להלן הן סימנים לכך שאנשים זקוקים לסיוע נוסף בהתמודדות עם האסון.

- קושי לבטא מחשבות
- קושי שינה
- קושי לשמור על איזון
- תסכול מהיר
- שימוש מוגבר בסמים/אלכוהול
- טווח קשב מוגבל
- ירידה בביצועים בעבודה
- כאבי ראש/בעיות בבטן
- ראיית מנהרה/שמיעה עמומה
- הצטננות או תסמינים דמויי שפעת
- חוסר התמצאות או בלבול
- קשיי ריכוז
- חוסר רצון לצאת מהבית
- דיכאון, עצב
- תחושות חוסר תקווה
- מצבי-רוח
- בכי תדיר
- אשמה וספק עצמי
- פחד מקהלים, מזרים או מהיות לבד

כשאתם מדברים עם חברים שלכם המפגינים סימנים חמורים של לחץ, חשבו להעלות את הנושא עם ההצעות הבאות מהמכללה האמריקאית לרפואה תעסוקתית וסביבתית:

• בקשו לדבר עם החבר/חברה באופן פרטי.

• שאלו, 'האם יש לך קשיים? האם ברצונך לדבר?'

עודדו את חבריכם להתמודד עם הלחץ בדרכים בריאות. קראו את ההנחיות הבאות מהמרכז לשירותי בריאות הנפש לגבי אנשים המתמודדים עם אסון. הציעו לחבר/ה שלכם:

- דברו על רגשותיהם, כגון כעס וצער למרות שזה עשוי להיות קשה.
- לא לשאת באחריות על דברים שאינם בשליטתם.
- לקדם בריאות פיזית ורגשית על ידי כך שיישארו פעילים בשגרת היומיום ויבצעו התאמות נדרשות.
- לשמור על שגרה רגילה ככל האפשר.
- לבלות זמן במחיצת משפחה וחברים.
- להשתתף בטקסי זיכרון, טקסים ולהשתמש בסמלים כדרך להביע רגשות.
- להשתתף בקבוצות תמיכה קיימות של משפחה, חברים וקהילות דתיות.
- להגביל את החשיפה לתמונות של האסון.
- לבצע משימה אחת בכל פעם.
- לבקש עזרה כשצריך.

אל תהססו לפנות לאיש מקצוע או לבן משפחה אם אתם מאמינים שהחבר/ה זקוק/ה לעזרה או לתשומת לב מיידית.

סיכום



חווית אסון יכולה להעלות רגשות שונים. אם חברה/ה או עמית/ה לעבודה הושפעו ישירות, אתם יכולים לתמוך בהם על ידי הקשבה לפחדים ולחרדות שלהם ומתן עזרה במשימות יומיומיות שעלולות להיראות להם מלחיצות. בעוד שאנשים מתמודדים בצורה שונה עם אובדן וטרגדיה, חפשו סימנים לכך שאנשים אלה עשוי להזדקק לסיוע נוסף.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.