

Sostegno **essenziale**



Come aiutare amici e colleghi dopo un disastro

Se sei preoccupato per una persona cara o un collega colpiti da un disastro naturale o da un incidente, ci sono alcune cose che puoi fare per aiutarli ad affrontare la situazione.



Se amici e colleghi assistono a un disastro

Se un conoscente è stato vittima di un disastro naturale o di una tragedia come un'inondazione, un terremoto, un uragano o un incendio, potrebbe essere molto difficile sapere cosa fare o aspettarsi. Leggi le linee guida seguenti riguardo alle persone affette da disastri redatte dal Center for Mental Health Services.

- Chiunque assista a un disastro non ne rimane immune.
- È normale sentirsi in ansia.
- Tristezza, dolore e rabbia intensi sono reazioni normali a un evento anormale.
- Accettare queste emozioni aiuta a riprendersi.
- Concentrarsi sui propri punti di forza e sulle proprie abilità favorisce la guarigione.
- Accettare di ricevere aiuto tramite programmi e risorse disponibili nella propria zona è una scelta sana.
- Ognuno ha esigenze diverse e un proprio modo di far fronte a queste situazioni.



Parlarne con amici e colleghi

Oltre a fornire riparo e aiuto fisico ad amici e colleghi, è importante che tu sia disponibile ad ascoltarli e sostenerli. Parlando di come ti senti e favorendo la discussione, li aiuti a capire le proprie emozioni, a imparare a esprimerle e a trovare strategie per affrontare la situazione.

Potrebbe essere difficile per loro pensare a tutte le cose da fare in un momento del genere, perciò rimani in contatto frequente con gli amici o colleghi e offriti di aiutarli. Proponi degli esempi concreti di ciò che puoi fare. Eccone alcuni:

- Cucinare in un determinato giorno.
- Ricomprare oggetti persi o distrutti.
- Pulire la casa.
- Aiutarli a compilare i moduli dell'assicurazione o a fare delle telefonate.
- Ospitare gli animali domestici fino a quando la casa non sarà di nuovo in ordine oppure sarà disponibile un ambiente più stabile.
- Occuparti dei bambini per un pomeriggio.

Chi affronta uno stress intenso risponde più positivamente a offerte di aiuto diretto. Quando un collega torna al lavoro, parla con il tuo responsabile di come potreste aiutarlo a gestire il carico di lavoro e le scadenze con maggiore facilità. Potrebbe volerci un po' di tempo prima che torni alla normale routine, soprattutto se sta ancora cercando di gestire il trasloco o l'indennizzo dell'assicurazione.

Parla con il tuo responsabile per trovare altri modi di offrire supporto e assistenza sul luogo di lavoro. Potresti offrirti di fare delle telefonate o di compilare dei moduli durante le pause.



Quando chiedere aiuto

Talvolta il trauma dovuto a un disastro diventa un problema troppo difficile da gestire da soli. Secondo il Center for Mental Health Services, i comportamenti elencati di seguito segnalano che una persona ha bisogno di ulteriore assistenza per riprendersi dopo un disastro.

- Difficoltà a comunicare i pensieri
- Difficoltà a dormire
- Difficoltà a mantenere l'equilibrio
- Tendenza alla frustrazione
- Aumento dell'uso di droghe o alcol
- Soglia di attenzione più bassa
- Prestazioni lavorative scarse
- Mal di testa o problemi di stomaco
- Vista a tunnel o udito ovattato
- Sintomi del raffreddore o dell'influenza
- Disorientamento o confusione
- Difficoltà a concentrarsi
- Riluttanza a uscire di casa
- Depressione o tristezza
- Sensazione di disperazione
- Sbalzi d'umore
- Tendenza al pianto
- Enorme senso di colpa e insicurezza
- Paura della folla, degli sconosciuti o di rimanere soli

Quando parli con un amico che dà segni di grave stress, prova ad affrontare l'argomento sfruttando questi suggerimenti dell'American College of Occupational and Environmental Medicine:

- Chiedi alla persona di parlarle in privato.
- Puoi dire: "Sei in difficoltà? Vuoi parlarne?"

Incoraggiala a gestire lo stress in modo sano. Parlagli di questi metodi per alleviare lo stress, suggeriti dal Center for Mental Health Services. Consiglia al tuo amico o collega di:

- Parlare delle sue emozioni, come la rabbia e il dolore, anche se può essere difficile.
- Non ritenersi responsabile di eventi al di fuori del suo controllo.
- Mantenere abitudini fisiche ed emotive sane, rimanendo attivo nella vita quotidiana e apportando le modifiche necessarie.
- Preservare il più possibile la normale routine.
- Trascorrere un po' di tempo con amici e parenti.
- Partecipare a funerali e commemorazioni, usando questi simboli come opportunità per esprimere le emozioni.
- Approfittare dei gruppi di sostegno a disposizione, come la famiglia, gli amici e la chiesa.
- Limitare la visione di immagini che riguardano il disastro.
- Fare una cosa alla volta.
- Chiedere aiuto quando ne sente il bisogno.

Rivolgiti a uno specialista o a un familiare della persona in questione, se ritieni che abbia bisogno di aiuto o assistenza immediati.



Conclusion

Assistere a un disastro può far emergere un insieme di sensazioni ed emozioni. Se un amico o un collega è stato colpito direttamente, puoi sostenerlo ascoltando le sue paure e ansie e aiutandolo con le attività quotidiane che potrebbero risultare opprimenti per lui. Ogni persona affronta le perdite e le tragedie in modo diverso, ma è importante fare attenzione a eventuali segnali che indicano la necessità di ottenere ulteriore assistenza.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC