

# Sokongan **Kritikal**



## **Membantu Rakan dan Rakan Sekerja Selepas Bencana**

Jika anda bimbang tentang orang tersayang atau rakan sekerja yang telah terjejas oleh bencana alam atau kemalangan, terdapat beberapa perkara yang boleh anda lakukan untuk membantu mereka menghadapinya.



## Apabila Rakan dan Rakan Sekerja Mengalami Bencana

Apabila seseorang yang anda kenali telah terjejas oleh bencana alam atau tragedi seperti banjir, gempa bumi, taufan atau kebakaran, mungkin sangat sukar untuk mengetahui perkara yang perlu dilakukan atau perkara yang boleh dijangkakan. Baca garis panduan berikut tentang individu menghadapi bencana daripada Pusat Perkhidmatan Kesihatan Mental.

- Tiada sesiapa yang menyaksikan bencana tidak terkesan olehnya.
- Berasa cemas merupakan perkara biasa.
- Kedukaan, kesedihan dan kemarahan yang mendalam merupakan tindak balas normal terhadap kejadian yang tidak normal.
- Mengakui perasaan dapat membantu seseorang pulih.
- Memberikan tumpuan kepada kekuatan dan kebolehan akan membantu seseorang individu sembuh.
- Menerima bantuan daripada program dan sumber komuniti merupakan perkara yang sihat.
- Setiap orang mempunyai keperluan dan cara yang berbeza untuk menghadapi bencana.



## Berbual dengan Rakan dan Rakan Sekerja

Selain menyediakan tempat perlindungan dan bantuan fizikal untuk rakan dan rakan sekerja anda, adalah penting agar anda bersedia untuk mendengar dan menyokong mereka. Dengan berkongsi perasaan dan perbincangan yang menggalakkan, anda membantu rakan memahami perasaannya, belajar untuk meluahkan perasaan dan mencari cara untuk menghadap bencana.

Mungkin sukar bagi individu untuk memikirkan semua yang perlu dilakukan pada masa ini, periksa keadaan rakan atau rakan sekerja anda dengan kerap dan tawarkan bantuan. Berikan contoh konkrit tentang perkara yang boleh anda lakukan. Berikut ialah beberapa contoh:

- Sediakan hidangan pada hari tertentu.
- Gantikan barang yang hilang atau musnah.
- Bersihkan rumah.
- Bantu lengkapkan kertas kerja untuk borang insurans atau buat panggilan telefon.
- Tempatkan haiwan peliharaan di tempat perlindungan sehingga rumah teratur atau sehingga persekitaran lebih stabil.
- Jaga anak-anak ketika waktu petang.

Individu yang sedang mengatasi tekanan yang teruk bertindak balas dengan lebih baik kepada tawaran bantuan terus. Apabila rakan sekerja kembali bekerja, berbincang dengan pengurus anda tentang cara anda dapat membantu selaraskan beban kerja dan memudahkan kembali ke dalam jadual. Dia mungkin mengambil sedikit masa untuk kembali kepada rutin biasa, terutamanya jika dia masih menyelesaikan cabaran penempatan semula atau tuntutan insurans.

Bercakap dengan pengurus anda tentang cara lain tempat kerja dapat memberikan sokongan dan bantuan. Anda boleh menawarkan bantuan membuat panggilan telefon atau melengkapkan borang semasa waktu rehat.



## Waktu Perlu Mendapatkan Bantuan

Kadangkala trauma akibat bencana mungkin lebih daripada yang dapat ditangani bersendirian oleh seseorang. Menurut Pusat Perkhidmatan Kesihatan Mental, tingkah laku yang disenaraikan di bawah merupakan tanda bahawa individu itu memerlukan bantuan tambahan untuk menghadapi bencana.

- Sukar menyampaikan pendapat
- Sukar tidur
- Sukar mengekalkan keseimbangan
- Mudah kecewa
- Peningkatan penggunaan dadah/ alkohol
- Jangka perhatian yang terhad
- Prestasi kerja yang lemah
- Sakit kepala/masalah perut
- Penglihatan terowong/pendengaran tersekat
- Kesejukan atau gejala seperti selesema
- Disorientasi atau kekeliruan
- Kesukaran menumpukan perhatian
- Enggan meninggalkan rumah
- Kemurungan, kedukaan
- Rasa putus asa
- Perubahan mood
- Mudah menangis
- Rasa bersalah dan keraguan diri yang melampau
- Takut kepada orang ramai, orang yang tidak dikenali atau bersendirian

Apabila bercakap dengan rakan anda yang menunjukkan tanda-tanda tekanan yang teruk, pertimbangkan untuk membincangkan topik itu dengan cadangan berikut daripada American College of Occupational and Environmental Medicine:

- Minta bercakap dengan orang itu secara peribadi.
- Tanya, 'Adakah awak mengalami kesulitan? Awak ingin berbual?'

Galakkan rakan anda menangani tekanan dengan cara yang sihat. Kongsi dengan rakan anda cadangan tentang mengurangkan tekanan ini daripada Pusat Perkhidmatan Kesihatan Mental. Cadangkan kepada rakan anda:

- Berbual tentang perasaannya, seperti marah dan sedih walaupun mungkin sukar.
- Tidak menyalahkan diri atas kejadian di luar kawalannya.
- Menggalakkan kesihatan fizikal dan emosi dengan kekal aktif dalam pola kehidupan harian dan membuat penyesuaian yang diperlukan.
- Kekalkan rutin biasa sebanyak mungkin.
- Luangkan masa bersama keluarga dan rakan-rakan.
- Mengambil bahagian dalam acara peringatan, ritual dan menggunakan simbol sebagai cara meluahkan perasaan.
- Gunakan kumpulan sokongan keluarga, rakan dan institusi keagamaan sedia ada.
- Hadkan pendedahan imej bencana.
- Buat satu tugas pada satu masa.
- Minta bantuan apabila perlu.

Anda tidak boleh teragak-agak untuk menghubungi profesional atau ahli keluarga jika anda percaya individu tersebut memerlukan bantuan atau perhatian segera.



## Kesimpulan

Mengalami bencana boleh menimbulkan gabungan perasaan dan emosi. Jika rakan atau rakan sekerja telah terjejas secara langsung, anda boleh menyokongnya dengan mendengar ketakutan dan kerisauan mereka dan membantu tugas harian yang mungkin kelihatan membebankan. Walaupun semua individu menghadapi kehilangan dan tragedi secara berbeza, perhatikan tanda-tanda bahawa orang ini mungkin memerlukan lebih banyak bantuan.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

# Optum

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC