



Hjelp venner og kolleger etter en krise

Hvis du er bekymret for en kjær eller kollega som har blitt rammet av en naturkatastrofe eller ulykke, er det noen ting du kan gjøre for å hjelpe dem med å takle det.



Når venner og kolleger opplever en katastrofe

Når noen du kjenner er rammet av en naturkatastrofe eller en tragedie som flom, jordskjelv, orkan eller brann, kan det være veldig vanskelig å vite hva en skal gjøre eller hva en kan forvente. Les hele retningslinjene om personer som forholder seg til katastrofe fra senteret for psykiske helsetjenester.

- Ingen som ser en katastrofe er uberørt av det.
- Det er normalt å føle seg engstelig.
- Dyp tristhet, sorg og sinne er normale reaksjoner på en unormal hendelse.
- Å vedkjenne seg følelser hjelper en person med å klare seg.
- Det å fokusere på sterke sider og ferdigheter hjelper en person med å ta seg inn igjen.
- Det å ta i mot hjelp fra lokalsamfunnsprogrammer og ressurser er sunt.
- Hver person har forskjellige behov og forskjellige måter å takle ting på.



Snakke med venner og arbeidskamerater

I tillegg til å gi beskyttelse og fysisk hjelp til dine venner og medarbeidere, er det viktig at du er tilgjengelig for å lytte og gi støtte. Ved å dele følelsene dine og oppmuntre til diskusjon hjelper du vennen din å forstå følelsene deres, lære å uttrykke dem og finne måter å håndtere dem på.

Fordi det kan være vanskelig for enkeltpersoner å tenke på alt som må gjøres på dette tidspunktet, skal du sjekke hvordan det står til med vennen eller kollegaen din jevnlig og tilby å hjelpe. Gi konkrete eksempler på hva du kan gjøre. Her er bare noen få eksempler:

- Tilby et måltid på en bestemt dag.
- Erstatte tapte eller ødelagte gjenstander.
- Vaske huset.
- Hjelpe med å fylle ut papirarbeid for forsikrings skjemaer eller foreta telefonoppringninger.
- Ta vare på kjæledyr inntil huset deres er i orden eller det finnes et mer stabilt miljø.
- Passe ungene en ettermiddag.

Enkeltpersoner som lider av alvorlig stress reagerer bedre på direkte tilbud om hjelp. Når en kollega kommer tilbake på jobb, kan du snakke med lederen din om hvordan du kan bidra til å justere arbeidsmengden slik at det blir lettere å komme tilbake til timeplanen. Det kan ta litt tid før hun kommer tilbake til sin vanlige rutine, spesielt hvis hun fortsatt må håndtere flytteutfordringer eller forsikringskrav.



Snakk med sjefen om måter arbeidsplassen kan gi støtte og assistanse på. Du kan tilby å hjelpe med å utføre telefonoppringninger eller fylle ut skjemaer mens du har pause. Når du skal søke hjelp

Noen ganger er traumet etter en katastrofe mer enn én person kan takle på egen hånd. I henhold til senteret for psykiske helsetjenester er atferden oppført nedenfor, tegn på at personen trenger ytterligere assistanse med å takle katastrofen.

- Vanskelig å kommunisere tanker
- Vansker med å få sove
- Vansker med å beholde likevekt
- Lett frustrert
- Økt forbruk av narkotika/alkohol
- Begrenset konsentrasjonsevne
- Dårlig arbeidsutførelse
- Hodepiner/mageproblemer
- Tunnelsyn/dårlig oppfattelse av lyd
- Forkjølelser- eller influensaliknende symptomer
- Desorientering eller forvirring
- Vansker med å konsentrere seg
- Motvilje til å forlate hjemmet
- Depresjon, tristhet
- Følelse av hjelpeløshet
- Humørsvingninger
- Gråter lett
- Overveldende skyldfølelse og tviler på seg selv
- Frykt for folkemengder, fremmede og å være alene

Når du snakker med vennen din som har alvorlige tegn til stress, vurder å bringe emnet på banen med følgende forslag fra det amerikanske universitetet for sysselsettings- og miljømedisin:

- Be om å få snakke med personen privat.
- Spør «Har du noen vansker? Har du lyst til å snakke?»

Oppmuntre vennen din til å forholde seg til stresset på sunt vis. Del med vennen din disse forslagene om å lette stress fra senteret for psykiske helsetjenester. Foreslå at vennen din:

- Snakk om følelsene hans, slik som sinne og tristhet, selv om det kan være vanskelig.
- Hun er ikke ansvarlig for hendelser utenfor hennes kontroll.
- Fremme fysisk og psykisk helse ved å holde seg aktiv med et daglig levemønster og foreta nødvendige justeringer.
- Opprettholde normale rutiner i den grad det er mulig.
- Tilbringe tid med familie og venner.
- Delta i minnemarkeringer, ritualer og bruke symboler til å uttrykke følelser.
- Bruke eksisterende støttegrupper med familie, venner og kirke.
- Begrense hvor mye du ser på bilder fra katastrofen.
- Ta én oppgave om gangen.
- Be om hjelp når det er behov for det.

Du skal ikke være redd for å kontakte en fagperson eller et familiemedlem hvis du tror at enkeltpersonen trenger umiddelbar hjelp eller tilsyn.



Konklusjon

Det å oppleve en katastrofe kan gi en blanding av følelser og emosjoner. Hvis en venn eller kollega har blitt direkte berørt, kan du støtte ham eller henne ved å lytte til hans eller hennes frykt og bekymringer og hjelpe ham eller henne med hverdagslige gjøremål som kan virke overveldende. Selv om alle enkeltpersoner forholder seg til tap og tragedie på sitt eget vis, skal du se etter tegn til at denne personen kan trenge ytterligere assistanse.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC