

Wsparcie **w kryzysie**



Pomaganie znajomym i współpracownikom po klęsce żywiołowej

Jeśli martwisz się losami bliskiej osoby lub współpracownika, których dotknęła klęska żywiołowa bądź wypadek, poniżej znajdziesz kilka rad, które pomogą im przejść ten etap życia.



Gdy znajomych i współpracowników dotknęła kłęska żywiołowa

Gdy znana Ci osoba została dotknięta kłęską żywiołową lub tragedią, taką jak powódź, trzęsienie ziemi, huragan bądź pożar, nie wiadomo, co zrobić ani czego oczekiwać. Przeczytaj poniższe wskazówki dotyczące osób starających się powrócić do równowagi psychofizycznej w Center for Mental Health Services po kłęsce żywiołowej.

- Nikt, kto przeżył kłęskę żywiołową, nie pozostanie wolny od skutków tego doświadczenia.
- Strach jest rzeczą normalną.
- Głęboki smutek, żal i złość są normalnymi reakcjami na nietypowe zdarzenie.
- Zaakceptowanie uczuć pomaga w powrocie do zdrowia.
- Skupienie się na mocnych stronach i umiejętnościach pomoże w zdrowieniu danej osoby.
- Przyjmowanie pomocy oferowanej w ramach programów i pochodzącej z zasobów środowiskowych jest zdrowe.
- Każdy człowiek ma inne potrzeby i inne sposoby radzenia sobie z problemami.



Rozmowa ze znajomymi i współpracownikami

Oprócz zapewnienia schronienia i pomocy fizycznej znajomym oraz współpracownikom ważne jest, aby ich wysłuchać i udzielić wsparcia. Współczując i zachęcając do rozmowy, pomagasz znajomym zrozumieć ich własne uczucia, nauczyć się je wyrażać i znaleźć sposoby radzenia sobie z nimi.

Ponieważ takim osobom może być trudno pamiętać o wszystkim, co trzeba zrobić, regularnie odwiedzaj znajomego lub współpracownika i proponuj swoją pomoc. Podawaj konkretne przykłady tego, co możesz zrobić. Oto kilka z nich:

- zapewnij posiłek w konkretnym dniu;
- zastąp utracone lub zniszczone przedmioty;
- posprzątaj w domu;
- pomóż wypełnić formularze ubezpieczeniowe lub zadzwoń do towarzystw ubezpieczeniowych;
- zaopiekuj się zwierzętami do czasu posprzątania domu lub do ustabilizowania się sytuacji w otoczeniu;
- zajmij się dziećmi po południu.

Osoby będące w silnym stresie lepiej reagują na bezpośrednie propozycje pomocy. Gdy współpracownik wróci do pracy, porozmawiaj ze swoim przełożonym o tym, jak możesz pomóc w dostosowaniu obciążenia pracą i realizacji harmonogramu. Takie osoby mogą potrzebować więcej czasu na powrót do normalnej codziennej rutyny, szczególnie jeśli wciąż mają problemy z przeprowadzką lub uzyskaniem odszkodowania.

Porozmawiaj ze swoim przełożonym o innych sposobach udzielenia wsparcia i pomocy, której może udzielić przedsiębiorstwo. Możesz zaoferować pomoc, dzwoniąc do różnych instytucji lub wypełniając formularze w czasie przerw.



Kiedy szukać pomocy

Czasami trauma po klęsce żywiołowej może być zbyt silna, aby człowiek mógł poradzić sobie sam. Według ośrodka Center for Mental Health Services poniższe zachowania są sygnałem, że dana osoba potrzebuje większej pomocy w radzeniu sobie po klęsce żywiołowej.

- Trudności w przekazywaniu swoich myśli
- Bezsensowność
- Trudności z utrzymaniem równowagi
- Łatwe uleganie frustracji
- Częstsze sięganie po narkotyki/alkohol
- Ograniczony czas skupienia uwagi
- Niska wydajność pracy
- Bóle głowy / problemy żołądkowe
- Widzenie tunelowe / gorszy słuch
- Objawy przeziębienia lub grypy
- Dezorientacja lub splątanie
- Trudności z koncentracją
- Niechęć do wychodzenia z domu
- Depresja, smutek
- Poczucie beznadziei
- Zmiany nastroju
- Płaczliwość
- Przytłaczające poczucie winy i wątplenie w siebie
- Strach przed tłumem, obcymi lub samotnością

Podczas rozmowy ze znajomym, u którego widzisz silne oznaki stresu, rozważ poruszenie tematu, podając następujące propozycje z College of Occupational and Environmental Medicine:

- Poproś znajomego o rozmowę na osobności.
- Zapytaj: „Czy masz jakieś trudności? Czy chcesz porozmawiać?”

Zachęć znajomego do radzenia sobie ze stresem w zdrowy sposób. Przekaż mu propozycje dotyczące zmniejszenia poziomu stresu sugerowane przez ośrodek Center for Mental Health Services. Zasugeruj:

- rozmowę o uczuciach, takich jak złość lub smutek, chociaż może to być trudne;
- nieobwinianie się za zdarzenia pozostające poza kontrolą;
- zadbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne poprzez codzienną aktywność i niezbędne skorygowanie zachowań;
- trzymanie się normalnych, rutynowych czynności w możliwie dużym stopniu;
- spędzanie czasu z rodziną i znajomymi;
- uczestniczenie w uroczystościach upamiętniających i rytuałach oraz
- posługiwanie się symbolami będące sposobem wyrażania uczuć;
- korzystanie z pomocy istniejących grup wsparcia (rodziny, znajomych i członków kościoła);
- rezygnacja lub ograniczenie do minimum oglądania zdjęć i nagrań dokumentujących klęskę żywiołową;
- podejmowanie się jednego zadania naraz;
- prośenie o pomoc w razie potrzeby.

Jeśli uważasz, że osoba potrzebuje natychmiastowej pomocy lub opieki, skontaktuj się z lekarzem lub członkiem rodziny.



Podsumowanie

Przeżycie kłęski żywiołowej może wywołać cały wachlarz uczuć i emocji. Jeśli problem dotknął bezpośrednio Twojego znajomego lub współpracownika, możesz im pomóc, wysłuchując ich obaw i lęków oraz pomagając w codziennych zadaniach, które mogą ich przytłaczać. Każdy człowiek radzi sobie ze stratą lub tragedią w odmienny sposób, ale należy zwracać uwagę na oznaki wskazujące, że dana osoba może potrzebować pomocy.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.