



Como ajudar amigos e colegas de trabalho após um desastre

Se você está preocupado com um ente querido ou colega que foi afetado por um desastre natural ou acidente, há algumas coisas que você pode fazer para ajudá-lo a enfrentar essa situação.



Quando amigos e colegas de trabalho enfrentam um desastre

Quando alguém que você conhece é afetado por um desastre ou tragédia natural, como uma inundação, terremoto, furacão ou incêndio, pode ser muito difícil saber o que fazer ou o que esperar. Leia a seguir as instruções do Centro de serviços de saúde mental sobre pessoas que enfrentam desastres.

- Ninguém que presencia um desastre permanece insensível.
- É normal sentir-se ansioso.
- Tristeza profunda, aflição e raiva são reações normais a um evento anormal.
- O reconhecimento dos sentimentos ajuda uma pessoa a se recuperar.
- O foco nos pontos fortes e capacidades próprias ajudam uma pessoa a se curar.
- Aceitar ajuda de programas e recursos da comunidade é saudável.
- Cada pessoa tem necessidades diferentes e modos diferentes de lidar com o problema.



Falar com amigos e colegas de trabalho

Além de oferecer abrigo e ajuda física a amigos e colegas de trabalho, é importante que você esteja disponível para ouvir e prestar apoio. Ao compartilhar sentimentos e incentivar o diálogo, você estará ajudando seu amigo a compreender sentimentos, aprender a expressá-los e encontrar formas de superá-los.

Como as pessoas podem ter dificuldade de pensar em tudo o que precisa ser feito nesse momento, procure o amigo ou colega regularmente e ofereça ajuda. Dê exemplos concretos do que você pode fazer. Veja alguns exemplos:

- Ofereça uma refeição em um dia específico.
- Substitua objetos perdidos ou destruídos.
- Limpe a casa.
- Ajude a preencher os formulários de seguro ou faça telefonemas.
- Ofereça abrigo para os animais domésticos até que a casa esteja em ordem ou haja um ambiente mais estável.
- Cuide das crianças durante uma tarde.

As pessoas que estão enfrentando estresse grave respondem melhor a ofertas diretas de ajuda. Quando uma colega voltar ao trabalho, converse com o gerente e ofereça-se para ajudar na carga de trabalho, facilitando seu retorno às atividades normais. Pode levar algum tempo para que ela volte à rotina normal, especialmente se ainda estiver enfrentando os desafios de mudar de casa ou de solicitar a indenização do seguro.

Converse com seu gerente sobre outras formas de prestar apoio e ajuda no local de trabalho. Você pode se oferecer para fazer telefonemas ou preencher formulários em seus intervalos de trabalho.



Quando procurar ajuda

Às vezes, o trauma do desastre pode ser maior do que uma pessoa consegue suportar sozinha. De acordo com o Centro de serviços de saúde mental, os comportamentos relacionados abaixo são sinais de que as pessoas precisam de mais ajuda para lidar com o desastre.

- Dificuldade para expressar pensamentos
- Dificuldade para dormir
- Dificuldade para manter o equilíbrio
- Facilidade de frustração
- Aumento do uso de drogas e álcool
- Duração limitada da atenção
- Baixo desempenho no trabalho
- Dores de cabeça e problemas estomacais
- Visão em túnel/audição abafada
- Resfriados ou sintomas semelhantes aos da gripe
- Desorientação ou confusão
- Dificuldade de concentração
- Relutância em sair de casa
- Depressão, tristeza
- Sentimento de desesperança
- Mudanças de humor
- Choro fácil
- Culpa avassaladora e insegurança
- Medo de multidões, estranhos ou de ficar só

Ao conversar com o amigo que apresentar sinais graves de estresse, leve em consideração as seguintes sugestões do Colégio Norte-Americano de Medicina Ocupacional e Ambiental para abordar o assunto:

- Peça para conversar com a pessoa em particular.
- Pergunte: “Você está tendo alguma dificuldade? Quer conversar?”

Incentive seu amigo a lidar com o estresse de modo saudável. Compartilhe com seu amigo as sugestões a seguir do Centro de serviços de saúde mental sobre o alívio do estresse. Sugira que seu amigo:

- Fale sobre o que ele sente, como raiva e tristeza, mesmo que seja difícil.
- Não a responsabilize por eventos que estão fora do controle dela.
- Favoreça a saúde física e emocional, mantendo-se ativo nos padrões da vida diária e fazendo os ajustes necessários.
- Mantenha as rotinas normais, dentro do possível.
- Passe tempo com a família e os amigos.
- Participe de memoriais, rituais e use símbolos como forma de expressar sentimentos.
- Use os grupos de apoio existentes da família, de amigos e da igreja.
- Limite a exposição a imagens do desastre.
- Faça uma tarefa de cada vez.
- Peça ajuda quando for necessário.

Você não deve hesitar em entrar em contato com um profissional ou membro da família se acreditar que a pessoa precisa de ajuda ou atenção imediata.



Conclusão

Passar por um desastre pode suscitar uma mistura de sentimentos e emoções. Se um amigo ou colega for afetado diretamente, você pode apoiá-lo ouvindo seus medos e ansiedades, e ajudando nas tarefas diárias que possam parecer opressivas. Embora cada um enfrente a perda e a tragédia de modo diferente, fique atento a sinais de que essa pessoa possa precisar de mais ajuda.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC