

Поддержка **в критических ситуациях**



Помощь друзьям и коллегам после стихийного бедствия

Если вас беспокоит состояние близкого человека или коллеги, пострадавшего от стихийного бедствия или несчастного случая, существует несколько способов помочь им оправиться от случившегося.



Если ваши друзья и коллеги пострадали от стихийного бедствия

Если ваш знакомый стал жертвой такого стихийного бедствия, как наводнение, землетрясение, ураган или пожар, вам может быть непросто понять, что нужно делать и чего ожидать в таком случае. Ознакомьтесь со следующими принципами оказания помощи лицам, переживающим последствия бедствия, составленными Центром психического здоровья.

- Человек, ставший свидетелем катастрофы, вряд ли останется равнодушным.
- Вполне нормально ощущать в таком случае беспокойство.
- Глубокая печаль, тоска и злость являются нормальными реакциями на чрезвычайное событие.
- Признание своих чувств помогает человеку восстановить душевное равновесие.
- Сосредоточивая внимание на своих сильных сторонах и способностях, человек скорее идет на поправку.
- Вполне нормально принимать помощь социально-ориентированных программ и ресурсов.
- У каждого человека есть свои индивидуальные потребности и личные способы преодоления душевных травм.



Разговор с друзьями и коллегами

Помимо того, что вы можете предоставить друзьям и коллегам жилье и материальную помощь, важно находить время выслушать и морально поддержать их. Демонстрируя свои чувства и побуждая к дискуссии, вы помогаете своему другу разобраться в чувствах, научиться выражать их и находить способы восстановить душевный покой.

Поскольку в такой период людям бывает трудно учесть все, что нужно сделать, регулярно проводывайте своего друга или коллегу и предлагайте свою помощь. Предлагаемая вами помощь должна быть четко оговоренной. Ниже приведены несколько примеров.

- Накормить в определенный день.
- Заменить пропавшие или поврежденные вещи.
- Убрать в доме.
- Помочь с заполнением страховых форм или с телефонными звонками.
- Дать приют домашним питомцам, пока не будет отремонтирован дом или ситуация не станет более стабильной.
- Присмотреть за детьми после полудня.

Люди, страдающие от сильного стресса, лучше реагируют на прямые предложения помощи. Когда коллега вернется на работу, поговорите со своим непосредственным руководителем о том, чем вы можете помочь, чтобы уменьшить рабочую нагрузку и облегчить вхождение в график такому сотруднику. Вашему коллеге может понадобиться какое-то время для того, чтобы войти в привычную колею, особенно если он все еще решает проблемы с переселением или возмещением страховых убытков.

Обсудите со своим руководителем другие способы предоставления поддержки и помощи на рабочем месте. Вы можете предложить свою помощь с телефонными звонками или заполнением форм во время своего перерыва.



Когда нужно обращаться за профессиональной помощью

Иногда бывают ситуации, когда человек не в состоянии самостоятельно справиться с травмой, возникшей в результате пережитого происшествия. Согласно данным Центра психического здоровья, перечисленные ниже особенности поведения говорят о необходимости получения дополнительной помощи для того, чтобы справиться с последствиями стихийного бедствия.

- Трудности с выражением своих мыслей
- Нарушение сна
- Трудности с сохранением душевного равновесия
- Повышенная раздражительность
- Злоупотребление наркотиками и (или) алкоголем
- Ослабленная устойчивость внимания
- Низкая производительность труда
- Жалобы на головную боль и (или) боль в животе
- Туннельное зрение и (или) утрата остроты слуха
- Симптомы, напоминающие простуду или грипп
- Дезориентация или спутанность сознания
- Проблемы с концентрацией внимания
- Нежелание выходить из дома
- Подавленное состояние, уныние
- Чувство безнадежности
- Резкие смены настроения
- Плаксивость
- Сильное чувство вины или неуверенность в себе
- Боязнь многолюдных мест, незнакомцев или одиночества

Общаясь с другом, у которого наблюдаются явные признаки стресса, попробуйте затронуть эту тему в беседе с ним, следуя приведенным ниже рекомендациям Американского колледжа медицины труда и гигиены окружающей среды.

- Предложите ему пообщаться наедине.
- Спросите: «У тебя сейчас проблемы? Хочешь поговорить?»

Посоветуйте ему справляться со стрессом с помощью здорового образа жизни. Поделитесь со своим другом следующими рекомендациями по снижению уровня стресса, предложенными Центром психического здоровья. Предложите своему другу:

- обсудить такие чувства, как гнев и скорбь, даже если это нелегко;
- не винить себя за то, чего он не мог предотвратить;
- улучшать свое физическое и эмоциональное состояние, активно занимаясь повседневными делами и внося необходимые изменения в свою жизнь;
- по возможности соблюдать заведенный порядок;
- проводить время с родственниками и друзьями;
- участвовать в мероприятиях памятного и ритуального характера, и использовать символы для выражения своих чувств;
- обращаться к существующим группам поддержки: родственникам, друзьям и служителям церкви;
- делать все возможное, чтобы изображения случившегося бедствия реже попадались на глаза;
- выполнять только по одному делу за раз;
- при необходимости обращаться за помощью.

Обязательно свяжитесь со специалистом или членом семьи, если вам кажется, что вашему другу безотлагательно нужна помощь или внимание.



Заключение

Стихийное бедствие или несчастный случай могут вызвать смешанные чувства и эмоции. Если ваш друг или коллега непосредственно пострадали от такого происшествия, вы можете поддержать его, выслушав его страхи и тревоги и оказывая помощь в ежедневных делах, которые могут представляться человеку в таком состоянии непреодолимыми. Хотя все люди по-разному справляются с утратами и трагедиями, обращайте внимание на признаки того, что данному человеку, возможно, требуется дополнительная помощь.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 OHC