



## **Att hjälpa vänner och medarbetare efter en katastrof**

Om du är orolig för en nära anhörig eller en arbetskamrat som har drabbats av en naturkatastrof eller en olycka, finns det några saker du kan göra för att hjälpa dem att klara det.



## När vänner och medarbetare upplever katastrof

När någon som du känner har råkat ut för en naturkatastrof eller tragedi som översvämning, jordbävning, orkan eller brand kan det vara svårt att veta vad man ska göra och vad man kan förvänta sig. Läs igenom riktlinjerna nedan om att hjälpa personer att hantera katastrofer, de är tagna från amerikanska Center for Mental Health Services.

- Det är svårt att inte bli berörd om man upplever en katastrof.
- Det är normalt att känna oro.
- Stor sorg och ilska är normala reaktioner på en abnorm händelse.
- Att medge sina känslor hjälper en person att återhämta sig.
- Att fokusera på styrkor och förmågor kommer att hjälpa individen att läka.
- Att acceptera hjälp från samhällsprogram och andra resurser är hälsosamt.
- Alla individer har olika behov och olika sätt att hantera det hela.



## Prata med vänner och kollegor

Förutom att ge skydd och fysisk hjälp åt dina vänner och arbetskamrater är det viktigt att du är tillgänglig för att lyssna och stötta. Genom att dela känslor och uppmuntra diskussioner hjälper du din vän att förstå sina känslor, lära sig att uttrycka dem och hitta sätt att hantera dem.

Eftersom det kan vara svårt för någon att tänka på allt som måste göras vid ett tillfälle som detta bör du regelbundet kolla hur det går för din vän eller kollega och erbjuda din hjälp. Ge konkreta exempel på vad du kan göra. Här är bara några exempel:

- Bjuda på en måltid en viss dag.
- Ersätta förlorade eller skadade föremål.
- Städa huset.
- Hjälpa till med försäkringspapper eller ringa telefonsamtal åt dem.
- Ta hand om deras husdjur tills huset är i ordning eller tills det finns en mer stabil och lugn miljö.
- Ta hand om barnen under en eftermiddag.

Personer som är under stor stress reagerar bättre på specifika erbjudanden om hjälp. När en kollega återvänder till jobbet, prata med din chef om hur du kan hjälpa till att anpassa arbetsbelastningen och underlätta återgången till schemat. Det kan ta lite tid för henne att återgå till sin normala rutin, särskilt om hon fortfarande håller på att reda ut utmaningar i samband med flyttning eller försäkringsanspråk.

Prata med din chef om olika sätt som arbetsplatsen kan stödja och hjälpa er kollega på. Du kan erbjuda dig att hjälpa till med telefonsamtal eller att göra klart uppgifter under raster.



## När är det dags att söka hjälp?

Ibland kan traumat på grund av katastrofen vara mer än vad en person klarar ensam. Enligt amerikanska Center for Mental Health Services är beteendena som räknas upp nedan tecken på att individen behöver ytterligare hjälp för att hantera katastrofen.

- Problem att förmedla sina tankar
- Problem att sova
- Problem att hålla psykisk balans
- Lättfrustrerad
- Ökad användning av droger/alkohol
- Begränsad förmåga att behålla koncentrationen
- Dåliga prestationer på arbetet
- Problem med huvudvärk/magont
- Tunnelseende/hör otydligt
- Förkylning eller influensaliknande symtom
- Desorienterad eller förvirrad
- Koncentrationssvårigheter
- Ovilja att lämna hemmet
- Depression, sorg
- Känsla av hopplöshet
- Känslösvängningar
- Lätt att börja gråta
- Överväldigande skuld känslor och självtvivel
- Rädsla för folksamlingar, främlingar eller att vara ensam

När du pratar med din vän som visar tydliga tecken på stress kan du överväga att ta upp ämnet med hjälp av följande förslag från American College of Occupational and Environmental Medicine:

- Be att få prata med personen i enrum.
- Fråga "Har du några problem? Vill du prata om det?"

Uppmuntra din vän att ta itu med stressen på hälsosamma sätt. Berätta om dessa förslag på hur man minskar stress från amerikanska Center for Mental Health Services för din vän. Föreslå för din vän:

- Prata om hans känslor, som ilska och sorg även om det kan vara svårt.
- Inte hålla sig ansvarig för händelser utanför hennes kontroll.
- Att upprätthålla fysisk och emotionell hälsa genom att fortsätta vara aktiv i vardagslivet och göra eventuella nödvändiga justeringar.
- Att fortsätta med vanliga rutiner så mycket som möjligt.
- Att tillbringa tid med familj och vänner.
- Att delta i minnesstunder, ritualer och använda symboler för att kunna uttrycka sina känslor.
- Att använda befintliga stödgrupper bland släkt, vänner och kyrkan.
- Att inte exponera sig så mycket för bilder från katastrofen.
- Att ta en sak i taget.
- Att be om hjälp vid behov.

Tveka aldrig att kontakta familjemedlemmar eller be om professionell hjälp om du tror att individen behöver omedelbar hjälp eller omsorg.



## Slutsats

Att uppleva en katastrof kan orsaka en blandning av känslor. Om en vän eller kollega har drabbats direkt kan du stödja honom genom att lyssna på hans rädsla och oro och hjälpa till med vardagliga sysslor som kan verka överväldigande. Även om alla människor hanterar förluster och tragedier på olika sätt är det viktigt att vara uppmärksam på tecken att personen kan behöva mer hjälp.



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

# Optum

**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC