



Bir Felaketten Sonra Arkadaşlara ve İş Arkadaşlarına Yardım Etmek

Bir doğal afetten veya kazadan etkilenen sevdiğiniz veya iş arkadaşınız hakkında endişeleriniz varsa, başa çıkmalarına yardımcı olmak için yapabileceğiniz bazı Őeyler vardır.



Arkadaşlarınız ve İş Arkadaşlarınız Bir Felaketle Karşı Karşıya Olduğunda

Tanıdığınız biri sel, deprem, kasırga veya yangın gibi bir doğal afetten veya trajediden etkilendiğinde, ne yapacağınızı veya ne bekleyeceğinizi bilmek çok zor olabilir. Ruh Sağlığı Hizmetleri Merkezi'nden afetle başa çıkan bireylerle ilgili aşağıdaki yönergeleri okuyun.

- Bir felakete tanık olan herkes bundan etkilenir.
- Endişeli hissetmek normaldir.
- Derin üzüntü, keder ve öfke, anormal bir olaya verilen normal tepkilerdir.
- Duyguları kabul etmek, bir kişinin iyileşmesine yardımcı olur.
- Güçlü yönler ve becerilere odaklanmak, bireyin iyileşmesine yardımcı olacaktır.
- Topluluk programlarından ve kaynaklarından yardım almak sağlıklıdır.
- Her insanın farklı ihtiyaçları ve farklı başa çıkma yolları vardır.



Arkadaşlarınız ve İş Arkadaşlarınızla Konuşmak

Arkadaşlarınız ve iş arkadaşlarınız için barınak ve fiziksel yardım sağlamanın yanı sıra, dinlemeye ve desteklemeye hazır olmanız da önemlidir. Duyguları paylaşarak ve konuşmayı teşvik ederek, arkadaşınızın duygularını anlamasına, duygularını ifade etmeyi öğrenmesine ve başa çıkmanın yollarını bulmasına yardımcı oluyorsunuz.

Bireylerin o esnada yapılması gereken her şeyi düşünmesi zor olabileceğinden, arkadaşınız veya iş arkadaşınızla düzenli olarak görüşün ve yardım teklif edin. Neler yapabileceğinize dair somut örnekler verin. Burada birkaç örnek görebilirsiniz:

- Belirli bir günde yemek verin.
- Kaybolan veya tahrip olan eşyaları değiştirin.
- Evi temizleyin.
- Sigorta formları için evrakların tamamlanmasına yardımcı olun veya telefon görüşmeleri yapın.
- Ev düzene girene veya daha istikrarlı bir ortam oluşana kadar evcil hayvanları barındırın.
- Bir öğleden sonra çocuklarla ilgilenin.

Şiddetli stresle başa çıkan bireyler, doğrudan yardım tekliflerine daha iyi yanıt verir. Bir iş arkadaşınız işe geri döndüğünde, iş yükünü ayarlamaya nasıl yardımcı olabileceğiniz ve programa nasıl geri dönebileceğiniz konusunda yöneticinizle konuşun. Normal rutinine dönmesi biraz zaman alabilir, özellikle de hâlâ yeniden yerleştirme sorunları veya sigorta talepleri ile uğraşıyorsa.

İş yerinizin destek ve yardım sağlayabileceği diğer yollar hakkında yöneticinizle konuşun. Molalarınızda telefon görüşmesi yapmanıza veya form doldurmanıza yardımcı olmayı teklif edebilirsiniz.



Ne Zaman Yardım Almalı?

Bazen felaketin travması, bir kişinin tek başına kaldırdığından daha fazla olabilir. Ruh Sağlığı Hizmetleri Merkezi'ne göre, aşağıda listelenen davranışlar, bireyin felaketle başa çıkmak için ek yardıma ihtiyacı olduğunu işaretlerdir.

- Düşünceleri iletmede zorluk
- Uyumada zorluk
- Dengeyi sağlamada zorluk
- Kolayca hüsrana uğramak
- Uyuşturucu/alkol kullanımının artması
- Sınırlı dikkat süresi
- Düşük iş performansı
- Baş ağrısı/mide problemleri
- Sınırlı görüş/boğuk işitme
- Soğuk algınlığı veya grip benzeri semptomlar
- Oryantasyon bozukluğu veya kafa karışıklığı
- Konsantre olmakta güçlük çekme
- Evden ayrılmayı istememek
- Depresyon, üzüntü
- Umutsuzluk hissi
- Değişken ruh hâli
- Kolayca ağlamak
- Ezici suçluluk ve kendinden şüphe duyma
- Kalabalıktan, yabancılardan veya yalnız kalmaktan korkma

Şiddetli stres belirtileri gösteren arkadaşınızla konuşurken konuyu Amerikan Mesleki ve Çevresel Tıp Koleji'nin aşağıdaki önerileriyle açmayı düşünün:

- Kişiyle özel olarak konuşmayı isteyin.
- "Bazı güçlükler mi yaşıyorsunuz? Konuşmak ister misin?" diye sorun.

Arkadaşınızı stresle sağlıklı yollarla başa çıkması için teşvik edin. Ruh Sağlığı Hizmetleri Merkezi'nden stresi azaltmakla ilgili bu önerileri arkadaşınızla paylaşın. Arkadaşınıza şunu önerin:

- Zor olsa da öfke ve üzüntü gibi duyguları hakkında konuşun.
- Kontrolü dışında gelişen olaylardan onu sorumlu tutmayın.
- Günlük yaşam kalıplarında aktif kalarak ve gerekli ayarlamaları yaparak fiziksel ve duygusal sağlığı geliştirin.
- Normal rutinleri mümkün olduğunca koruyun.
- Aileniz ve arkadaşlarınızla zaman geçirin.
- Anma törenlerine, ritüellere katılın ve duyguları ifade etmenin bir yolu olarak semboller kullanın.
- Aile, arkadaşlar ve kiliseden oluşan mevcut destek gruplarını kullanın.
- Afet görüntülerine maruz kalmayı sınırlayın.
- Her seferinde bir görev alın.
- Gerektiğinde yardım isteyin.

Bir kişinin acil yardıma veya ilgiye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız, bir uzman ile veya aile üyesiyle iletişime geçmekten çekinmemelisiniz.



Sonuç

Bir felaket yaşamak, duygu ve hislerin bir karışımını ortaya çıkarabilir. Bir arkadaşınız veya iş arkadaşınız doğrudan etkilendiyse, korkularını ve endişelerini dinleyerek ve bunaltıcı görünebilecek günlük görevlerde yardımcı olarak ona destek olabilirsiniz. Tüm bireyler kayıp ve trajediyle farklı Őekilde başa çıkar, bu kişinin daha fazla yardıma ihtiyaı olabileceğine dair işaretleri izleyin.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.



Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. ıkar atışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (r. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. Őirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşişliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC