

# Aiutare gli amici e colleghi dopo un disastro

Se sei preoccupato per una persona cara o un collega che è stato colpito da un disastro naturale o da un incidente, ci sono alcune cose che puoi fare per aiutarlo ad affrontare la situazione.



## Quando amici e colleghi sperimentano un disastro

Quando qualcuno che conosci è stato colpito da un disastro naturale o da una tragedia come un'alluvione, un terremoto, un uragano o un incendio, potrebbe essere molto difficile sapere cosa fare o cosa aspettarsi. Leggi le seguenti linee guida del Centro dei servizi di salute mentale per chi si trova ad affrontare un disastro.

- Nessuno che assista a un disastro ne resta indenne.
- È normale sentirsi in ansia.
- Profonda tristezza, dolore e rabbia sono reazioni normali a un evento anomalo.
- Riconoscere le proprie sensazioni aiuta a riprendersi.
- Concentrarsi sui punti di forza e sulle capacità aiuterà a guarire.
- Accettare l'aiuto da programmi e risorse della comunità è salutare.
- Ogni persona ha bisogni diversi e modi diversi di rispondere agli eventi.



## Parlare con amici e colleghi

Oltre a fornire riparo e aiuto fisico ai tuoi amici e colleghi di lavoro, è importante che tu sia disponibile ad ascoltarli e sostenerli. Condividendo le tue sensazioni e incoraggiando la discussione, aiuterai il tuo amico a comprendere le sue, a imparare ad esprimerle e a trovare modi per affrontarle.

Dato che potrebbe essere difficile pensare a tutto quello che va fatto in questo momento, parla regolarmente col tuo amico o collega e offriti di aiutare. Dai esempi concreti di ciò che puoi fare. Ecco solo alcuni esempi:

- Fornire un pasto in un giorno specifico.
- Sostituire gli oggetti smarriti o distrutti.
- Pulire la casa.
- Aiutare a sbrigare le pratiche burocratiche per i moduli assicurativi o a fare chiamate.
- Mettere al riparo gli animali domestici finché la casa non sarà ripristinata o finché non ci sarà un ambiente più stabile.
- Fare da babysitter ai bambini per un pomeriggio.

Chi sta affrontando uno stress grave risponde meglio alle offerte dirette di aiuto. Quando un collega torna al lavoro, parla con il tuo manager di come potresti aiutarlo ad adattare il carico di lavoro e rientrare nel programma. Potrebbe volerci del tempo prima che ritornino alla normale routine, soprattutto se stanno ancora affrontando le sfide del trasferimento o le richieste di indennizzo assicurativo.

Parla con il tuo manager di altri modi in cui il tuo posto di lavoro può fornire sostegno e assistenza. Potresti offrirti di aiutarti a fare chiamate o a compilare moduli durante le pause.

### Quando chiedere aiuto

A volte il trauma del disastro può essere più di quanto una persona possa sopportare da sola. Secondo il Centro dei servizi di salute mentale, i comportamenti elencati di seguito sono segnali che la persona ha bisogno di ulteriore assistenza per affrontare il disastro:

- Difficoltà a comunicare pensieri
- Difficoltà a dormire
- Difficoltà a mantenere l'equilibrio
- Facile senso di frustrazione
- Aumento dell'uso di sostanze/alcol
- Capacità di attenzione limitata
- Scarsa prestazione lavorativa
- Mal di testa/problemi di stomaco
- Visione a tunnel/udito ovattato
- Raffreddore o sintomi simil-influenzali
- Disorientamento o confusione
- Difficoltà di concentrazione
- Riluttanza a uscire di casa
- Depressione, tristezza
- Sensazione di disperazione
- Sbalzi d'umore
- Pianto facile
- Senso di colpa schiacciante e insicurezza
- Paura della folla, degli estranei o della solitudine

Quando parli con un tuo amico che mostra gravi segni di stress, considera di affrontare l'argomento con i seguenti suggerimenti dell'American College of Occupational and Environmental Medicine:

- Chiedi di parlare con la persona in privato.
- Chiedi: "Hai qualche problema? Vuoi parlarne?"

Incoraggia il tuo amico ad affrontare lo stress in modo sano. Condividi con il tuo amico questi suggerimenti del Centro dei servizi di salute mentale su come alleviare lo stress. Suggerisci al tuo amico di:

- Parlare delle loro sensazioni, come rabbia e dolore, anche se può essere difficile.
- Non ritenersi responsabile di eventi al di fuori del suo controllo.
- Promuovere la salute fisica ed emotiva rimanendo attivi nei modelli di vita quotidiana e apportando gli aggiustamenti necessari.
- Mantenere il più possibile la normale routine.
- Trascorrere del tempo amici e familiari.
- Partecipare a cerimonie e commemorazioni e usa i simboli come modo per esprimere le sensazioni.
- Utilizzare i gruppi di sostegno tra familiari, amici e chiesa.
- Limitare l'esposizione alle immagini del disastro.
- Fare una cosa alla volta.
- Chiedere aiuto quando necessario.

Non dovresti esitare a contattare un professionista o un familiare se ritieni che la persona abbia bisogno di aiuto o attenzione immediati.



## Conclusione

Vivere un disastro può far emergere un misto di sensazioni ed emozioni. Se un amico o un collega è stato direttamente colpito, puoi sostenerlo ascoltando le sue paure e ansie e aiutandolo nelle attività quotidiane che potrebbero sembrare opprimenti. Sebbene tutti gli individui affrontino la perdita e la tragedia in modo diverso, fai attenzione ai segnali che indicano che questa persona potrebbe aver bisogno di maggiore assistenza.



### Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.



**Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143240-022024 OHC