

# Pomaganie przyjaciołom i współpracownikom po katastrofie

Jeśli martwisz się o bliską osobę lub współpracownika, który ucierpiał w wyniku klęski żywiołowej lub wypadku, jest coś, co możesz zrobić, aby pomóc im sobie poradzić.



## Jak pomóc przyjaciołom i współpracownikom, którzy doświadczyli katastrofy

Osoby, które doświadczyły klęski żywiołowej lub innego nieszczęścia, takiego jak powódź, trzęsienie ziemi, huragan lub pożar, mogą nie wiedzieć, co powinny robić i czego mogą się spodziewać. Przeczytaj poniższe wytyczne dotyczące osób radzących sobie ze skutkami katastrofy, opracowane przez Centrum Usług Zdrowia Psychicznego.

- Skutki katastrofy dotyczą każdą osobę, która była jej świadkiem.
- Uczucie niepokoju jest zupełnie normalne.
- Głęboki smutek, żal i złość są normalnymi reakcjami na nietypowe wydarzenie.
- Uznanie uczuć pomaga dojść do siebie.
- Koncentrowanie się na mocnych stronach i umiejętnościach pomoże w uzdrowieniu.
- Przyjmowanie pomocy z programów i zasobów środowiskowych jest zdrowym odruchem.
- Każdy człowiek ma inne potrzeby i różne sposoby radzenia sobie z trudnościami.



## Rozmowy z przyjaciółmi i współpracownikami

Oprócz zapewnienia przyjaciołom i współpracownikom schronienia i pomocy fizycznej ważne jest, aby okazywać im gotowość do wysłuchania i wsparcia. Dzieląc się uczuciami i zachęcając do rozmowy, pomagasz swojemu przyjacielowi zrozumieć to co czuje, nauczyć się to wyrażać i znaleźć sposoby poradzenia sobie.

Niektóre osoby mogą mieć trudności z ogarnięciem wszystkiego, co należy w danym momencie zrobić, w związku z tym warto regularnie kontaktować się z nimi i oferować pomoc. Powiedz konkretnie, co możesz zrobić. Oto tylko kilka przykładów:

- Zapewnij posiłek w określonym dniu.
- Wymień zagubione lub zniszczone przedmioty.
- Posprzątaj dom.
- Pomóż w wypełnieniu dokumentów związanych z formularzami ubezpieczeniowymi lub zadzwoni, tam gdzie trzeba.
- Zapewnij schronienie zwierzętom do czasu, aż dom zostanie uporządkowany lub do czasu, gdy sytuacja będzie bardziej stabilna.
- Zaopiekuj się dziećmi któregoś popołudnia.

Osoby zmagające się z silnym stresem lepiej reagują na bezpośrednie oferty pomocy. Kiedy współpracownik wróci do pracy, porozmawiaj ze swoim menedżerem o tym, jak możesz pomóc dostosować obciążenie pracą i ułatwić mu powrót do zwykłego harmonogramu. Powrót do normalnej rutyny może mu zająć trochę czasu, zwłaszcza jeśli nadal boryka się z wyzwaniami związanymi z przeniesieniem lub roszczeniami ubezpieczeniowymi.

Porozmawiaj ze swoim przełożonym o innych sposobach, w jakie miejsce pracy może zapewnić wsparcie i pomoc. Możesz zaoferować pomoc w wykonywaniu potrzebnych telefonów lub wypełnianiu formularzy podczas przerw.

## Kiedy szukać pomocy

Czasami trauma wynikająca z katastrofy może być zbyt duża, aby można było sobie samodzielnie z nią poradzić. Według Centrum Usług Zdrowia Psychicznego wymienione poniżej zachowania są oznaką, że dana osoba potrzebuje dodatkowej pomocy w poradzeniu sobie ze skutkami katastrofy:

- Trudności w komunikowaniu swoich myśli
- Trudności ze snem
- Trudności w utrzymaniu równowagi
- Łatwe wpadanie w złość
- Częstsze zażywanie narkotyków/alkoholu
- Ograniczony okres skupienia uwagi
- Niska wydajność pracy
- Bóle głowy/problemy żołądkowe
- Widzenie tunelowe/stłumiony słuch
- Objawy przypominające przeziębienie lub grypę
- Dezorientacja lub stan splątania
- Trudności z koncentracją
- Niechęć do wychodzenia z domu
- Depresja, smutek
- Poczucie bezsilności
- Wahania nastroju
- Tendencja do płaczu
- Przytłaczające poczucie winy i zwątpienie
- Strach przed tłumami, obcymi lub samotnością

Podczas rozmowy z przyjacielem, który wykazuje poważne oznaki stresu, warto spróbować poruszyć ten temat korzystając z następujących sugestii Amerykańskiego Kolegium Medycyny Pracy i Zdrowia Środowiskowego:

- Poproś o rozmowę na osobności.
- Zapytaj: „Czy masz jakieś trudności? Czy chcesz porozmawiać?”

Zachęć przyjaciela, aby radził sobie ze stresem w zdrowy sposób. Podziel się ze swoim przyjacielem sugestiami dotyczącymi łagodzenia stresu opracowanymi przez Centrum Usług Zdrowia Psychicznego. Zaproponuj przyjacielowi, aby:

- Mówił o swoich uczuciach, takich jak złość i smutek, nawet jeśli może to być trudne.
- Nie obarczał się odpowiedzialnością za zdarzenia będące poza jego kontrolą.
- Dbał o zdrowie fizyczne i emocjonalne, zachowując aktywność fizyczną w codziennym życiu i dokonując niezbędnych zmian.
- W miarę możliwości trzymał się swojej normalnej rutyny.
- Spędzał czas z rodziną i przyjaciółmi.
- Wziął udział w wydarzeniach upamiętniających, rytuałach i używał symboli jako sposobu wyrażania uczuć.
- Skorzystał z istniejących grup wsparcia składających się z rodziny, przyjaciół i członków kościoła.
- Ograniczył oglądanie obrazów dotyczących katastrofy.
- Wykonywał jedno zadanie na raz.
- Poprosił o pomoc, gdy zajdzie taka potrzeba.

Jeśli uważasz, że dana osoba potrzebuje natychmiastowej pomocy lub uwagi, nie wahaj się skontaktować ze specjalistą lub członkiem rodziny.

### Wniosek

Doświadczenie katastrofy może skutkować różnorodnymi uczuciami i emocjami. Jeśli przyjaciel lub współpracownik został bezpośrednio dotknięty katastrofą, można go wesprzeć wysłuchując jego obaw i lęków oraz pomagając w codziennych zadaniach, które mogą wydawać się przytłaczające. Choć każdy człowiek inaczej radzi sobie ze stratą i tragedią, należy zwrócić uwagę na oznaki sugerujące, że dana osoba może potrzebować większej pomocy.



### Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



**Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach, i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.