

Ajudar amigos e colegas de trabalho depois de um desastre

Se você está preocupado com um ente querido ou colega de trabalho que foi afetado por um desastre natural ou acidente, há algumas coisas que pode fazer para ajudá-lo a lidar com a situação.



Quando amigos e colegas de trabalho passam por um desastre

Quando alguém que você conhece é afetado por um desastre natural ou tragédia, como enchente, terremoto, furacão ou incêndio, pode ser muito difícil saber o que fazer ou o que esperar. Leia as seguintes diretrizes do Centro de Serviços de Saúde Mental sobre indivíduos que lidam com desastres.

- Ninguém que vê um desastre fica imune a ele.
- É normal sentir-se ansioso(a).
- Tristeza profunda, pesar e raiva são reações normais a um evento anormal.
- Reconhecer os sentimentos ajuda a pessoa a se recuperar.
- Concentrar-se nos pontos fortes e nas habilidades ajudará a curar o indivíduo.
- Aceitar ajuda de programas e recursos comunitários é saudável.
- Cada pessoa tem necessidades diferentes e maneiras diferentes de lidar com a situação.



Conversando com amigos e colegas de trabalho

Além de oferecer abrigo e ajuda física aos seus amigos e colegas de trabalho, é importante que você esteja disponível para ouvir e apoiar. Ao compartilhar sentimentos e incentivar a discussão, você ajuda seu amigo a compreender os sentimentos dele, aprender a expressá-los e a encontrar maneiras de enfrentá-los.

Como pode ser difícil para as pessoas pensarem em tudo o que precisa ser feito neste momento, converse regularmente com seu amigo ou colega de trabalho e ofereça ajuda. Dê exemplos concretos do que você pode fazer. Aqui estão alguns exemplos:

- Forneça uma refeição em um dia específico.
- Substitua itens perdidos ou destruídos.
- Limpe a casa.
- Ajude a preencher a papelada para formulários de seguro ou faça ligações.
- Abrigue os animais de estimação até que a casa esteja em ordem ou até que haja um ambiente mais estável.
- Cuide das crianças por uma tarde.

Indivíduos que enfrentam estresse severo respondem melhor a ofertas diretas de ajuda. Quando um colega de trabalho retornar ao trabalho, converse com seu gerente sobre como você pode ajudar a ajustar a carga de trabalho e facilitar o retorno ao ritmo de trabalho. Pode levar algum tempo para que eles retornem à sua rotina normal, principalmente se ainda estiverem enfrentando desafios de realocação ou reclamações de seguros.

Converse com seu gerente sobre outras maneiras pelas quais seu local de trabalho pode fornecer suporte e assistência. Você pode se oferecer para ajudar a fazer ligações ou preencher formulários durante os intervalos.

Quando procurar ajuda

Às vezes, o trauma causado pelo desastre pode ser maior do que uma pessoa consegue suportar sozinha. De acordo com o Centro de Serviços de Saúde Mental, os comportamentos listados abaixo são sinais de que o indivíduo necessita de assistência adicional para lidar com o desastre:

- Dificuldade em comunicar pensamentos
- Dificuldade em dormir
- Dificuldade em manter o equilíbrio
- Facilmente frustrado
- Aumento do uso de drogas/álcool
- Atenção limitada
- Mau desempenho no trabalho
- Dores de cabeça/problemas de estômago
- Visão em túnel/audição abafada
- Resfriados ou sintomas semelhantes aos da gripe
- Desorientação ou confusão
- Dificuldade de concentração
- Relutância em sair de casa
- Depressão, tristeza
- Sentimentos de desesperança
- Mudanças de humor
- Choro fácil
- Culpa e dúvida avassaladoras
- Medo de multidões, estranhos ou de ficar sozinho

Quando conversar com seu amigo que apresenta sinais graves de estresse, considere abordar o assunto com as seguintes sugestões do Colégio Americano de Medicina Ocupacional e Ambiental:

- Peça para falar com a pessoa em particular.
- Pergunte: “Você está enfrentando alguma dificuldade? Você quer conversar?”

Incentive seu amigo a lidar com o estresse de maneira saudável. Compartilhe com seu amigo estas sugestões do Centro de Serviços de Saúde Mental sobre como aliviar o estresse. Sugira ao seu amigo:

- Falar sobre os sentimentos, como raiva e tristeza, mesmo que seja difícil.
- Não se responsabilizar por acontecimentos fora de seu controle.
- Promover a saúde física e emocional mantendo-se ativo nos padrões da vida cotidiana e fazendo os ajustes necessários.
- Manter as rotinas normais tanto quanto possível.
- Passar tempo com a família e amigos.
- Participar de memoriais e rituais e usar símbolos como forma de expressar sentimentos.
- Participar de grupos de suporte existentes de familiares, amigos e igreja.
- Limitar a exposição a imagens do desastre.
- Fazer tarefa de cada vez.
- Pedir ajuda quando necessário.

Você não deve hesitar em entrar em contato com um profissional ou membro da família se acreditar que a pessoa precisa de ajuda ou atenção imediata.



Conclusão

Vivenciar um desastre pode trazer à tona uma mistura de sentimentos e emoções. Se um amigo ou colega de trabalho foi diretamente afetado, você pode apoiá-lo ouvindo seus medos e ansiedades e ajudando nas tarefas diárias que podem parecer cansativas. Embora todos os indivíduos enfrentem a perda e a tragédia de maneira diferente, preste atenção aos sinais de que essa pessoa pode precisar de mais assistência.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.