

COVID-19 | +stay informed

التعامل مع الموت والحزن في مكان العمل

راجع الخطوات التي يتعين على المديرين اتخاذها في أثناء وباء كوفيد-19.

مشاعر الحزن طبيعية بعد وفاة شخص عزيز. الحزن في أثناء أزمة كوفيد-19 أكثر صعوبة لأنه كثيرًا ما لا يمكننا التواجد بأنفسنا لدعم بعضنا البعض بينما نتعامل مع مشاعرنا العاطفية. أيضًا في أثناء هذه الفترة، يعمل كثير من الأشخاص على تأخير الخدمات. وتحتاج تلك الخدمات التي تُقدم إلى أتباع إرشادات التباعد الاجتماعي.

يمكن أن تساعد تقاليد خوض الحزن معًا وإقامة جنازة أو حفل تأبين على تأقلم الأشخاص. فلا يمكننا مشاركة الحزن بالطرق التي اعتدنا عليها في الماضي. لذا، نحتاج إلى العثور على طرق أخرى لدعم بعضنا البعض. وكمدبر، من المهم معرفة كيف يمكننا دعم أعضاء الفريق في حالة فقد أحد الأشخاص الأجزاء في أثناء هذه الفترة الصعبة.

اتخذ هذه الخطوات لمساعدة العامل المكلوم

- احترام سرية المعلومات الشخصية أو الطبية ما لم يتم منح إذن بمشاركتها مع الآخرين. تأكد من معرفة ما يمكن مشاركته وما هو سري.
- توقع أن تكون الإنتاجية أقل من المثالية لبعض الوقت.
- إذا كان يجب إعادة توزيع المهام، فاشكر أعضاء الفريق الذين قد يضطلعون بعمل إضافي أو مسؤوليات إضافية.
- أن تكون متاحًا للإنصات. توقع أن يحتاج أعضاء الفريق إلى التحدث عن الخسارة عدة مرات، خاصةً خلال التواريخ الخاصة.
- مشاركة المعلومات للعثور على دعم إضافي.

- المواصلة. مواصلة العامل على الفور بسبب الوفاة بإرسال ملاحظة أو زهور من الإدارة. أرسل رسالة دعم واضحة وبسيطة إلى الشخص المكلوم وإلى الموظفين الآخرين لمساعدتهم على التأقلم مع الحدث.
- السؤال. السؤال عن أحوال العضو المكلوم ثم قد يكون الاستماع إلى رده مفيدًا.
- كن منفتحًا. حافظ على سياسة "الباب المفتوح" مع فريقك.
- اعرض المرونة إن أمكن. يمكن أن يساعد تقديم بعض المرونة في ساعات العمل، أو في الإجازات، العامل على التعامل مع كل من ضغوط العمل والحزن.

تبادل المعلومات حول دعم الحداد

وضّح لأعضاء الفريق وأفراد الأسرة كيفية العثور على المعلومات والموارد والدعم، إذا تعرضوا للخسارة. من خلال خدمات برنامج مساعدة الموظفين (EAP)، يمكن لأعضاء الفريق الحصول على إرشادات خلال العملية. يمكن أن تساعد الموارد على تخفيف بعض العبء في أثناء هذه الفترة العصيبة.

- تخطيط الجنازة. يمكن لأعضاء الفريق وأفراد الأسرة الاتصال للتحدث مع أخصائي للمساعدة على التخطيط للجنازة — من اختيار مكتب الجنازات إلى خدمات حرق جثث الموتى أو المساعدة على الحصول على مخصصات المحاربين القدامى والمزيد.

- المساعدة المالية. التخطيط للجنازة يمكن أن يكون مرهقًا عاطفيًا، ومكلفًا ماليًا كذلك. يمكن لبرنامج EAP المساعدة على الإحالات إلى الخدمات المالية، بما في ذلك زيارة أولى مجانية مع مستشار مالي.

- فكّر في حضور خدمة افتراضية. إذا كانت هناك خدمة جنازة افتراضية، يمكنك أنت أو ممثل آخر عن مكان العمل الحضور ونقل تعازي الشركة في تلك الفترة. تأكد من الحضور فقط بإذن صريح من عضو الفريق المكلوم.
- كن صبورًا. أن تكون صبورًا ومتفهمًا أن عملية الحزن تستغرق وقتًا وأن العامل لن "يخرج منه" بسرعة سوف يساعد أيضًا.
- عرض الموارد. تقديم معلومات عن خدمات الحداد. (راجع القسم أدناه، مشاركة المعلومات حول دعم الحداد.)

التعامل مع خسارة زميل عمل

في حال وفاة أحد أعضاء الفريق، إليك بعض الخطوات الإضافية التي يجب اتخاذها، بالإضافة إلى الأشياء التي يجب مراعاتها.

تابع...

- مجموعات الدعم. يمكن لبرنامج EAP ربط أعضاء الفريق بخيارات لمجموعات الدعم عبر الهاتف والأشخاص للمساعدة على تقديم المشورة بشأن الحزن. للبدء، يمكنكم الاتصال ببرنامج EAP.

حول خدمات دعم الحداد هذه

- جميع الخدمات متاحة 24/7

- سرية وفقاً للقانون

- مضمّنة دون أي تكلفة إضافية كجزء من مخصصاتك

- تتوفر لك ولأفراد أسرتك الذين يتمتعون بالتغطية

التخطيط لإحياء ذكرى خسارة زميل في العمل

يمكن أن تساعد تقاليد خوض الحزن معاً وإقامة جنازة أو حفل تأبين على تأقلم الأشخاص. فلا يمكننا مشاركة الحزن بالطرق التي اعتدنا عليها في الماضي. لذا، نحتاج إلى العثور على طرق أخرى لدعم بعضنا البعض.

إليك بعض الاقتراحات التي قد تساعدك:

- فُكّر في تنظيم طريقة افتراضية لأعضاء الفريق لمشاركة القصص والذكريات والمشاعر.
- فُكّر في الطرق الشخصية التي يمكن للموظفين من خلالها إحياء ذكرى موظف من المنزل. على سبيل المثال، يمكنهم تجربة إشعال شمعة أو زراعة الورود أو إنشاء دفتر للصور التذكارية.
- أيضاً، يمكنك التخطيط لحفل تذكاري أو احتفال أو خدمة أخرى لإحياء ذكرى زميل في العمل بعد تقليل القيود المفروضة بسبب فيروس كوفيد-19. مثلاً، يمكنك البحث في أنواع الأماكن التي ترغب في إقامة المراسم بها وعمل قائمة بالأشخاص الذين تريد دعوتهم، وما ترغب في قوله. استعد للوقت الذي يمكنك فيه تحقيق هذه الخطط على أرض الواقع.
- لا يمكن أن تحل هذه الاقتراحات محل العادات خوض الحداد معاً. لكن في مثل هذه الأوقات العصيبة، يكون العثور على طرق جديدة لمساعدة الأشخاص على إيجاد العزاء في وقت الحزن أمراً يستحق بذل الجهد.

تقدم ميزة برنامج مساعدة الموظفين (EAP) مساعدة سرية لمعاونتك على إدارة التوتر، والتغلب على القلق والتعامل مع الصدمات.

للوصول إلى رقم الهاتف المخصص لبلدك، يُرجى تسجيل الدخول إلى livewell.optum.com باستخدام رمز وصول شركتك.



لمصادر:

American Psychological Association, <https://www.apa.org/topics/grief> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed January, 2020

American Psychiatric Association, <https://www.psychiatry.org/patients-families/coping-after-disaster-trauma> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed November, 2019

National Funeral Directors Association, <https://www.nfda.org/news/in-the-news/nfda-news/id/4972> (Accessed 4/3/2020) Last Reviewed April, 2020

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب منشأة إسعاف وغرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عاماً، قد لا يكون متاحاً في جميع المواقع وهو يخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد يتم تطبيق استثناءات التغطية وقيودها.

© 2020 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بنكافؤ الفرص. WF998385 202616-052020