

COVID-19 | +stay informed

Mengatasi kematian dan kesedihan di tempat kerja

Lihat langkah-langkah yang perlu diambil oleh pengurus semasa wabak COVID-19.

Perasaan sedih adalah normal selepas kehilangan orang yang disayang. Kesedihan semasa COVID-19 adalah lebih sukar kerana seringkali kita tidak berupaya untuk berada di sisi secara fizikal untuk menyokong satu sama lain semasa kita menangani emosi ini. Juga semasa waktu ini, ramai orang menunda majlis memperingati. Bagi yang meneruskannya perlu mematuhi panduan penjarakkan sosial.

Tradisi melalui kesedihan bersama dan melakukan pengebumian atau acara memperingati boleh membantu mereka mengatasinya. Kita tidak berupaya untuk berkongsi kesedihan dalam cara yang telah kita lakukan di masa lalu. Oleh itu, kita perlu mencari cara lain untuk menyokong satu sama lain. Sebagai seorang pengurus, adalah penting untuk mengetahui bagaimana kita boleh menyokong ahli kumpulan pada ketika berlaku kehilangan orang tersayang semasa waktu mencabar ini.

Ambil langkah-langkah ini untuk membantu pekerja yang dalam kesedihan

- Terima. Segera menerima kematian ini dengan memberi sebuah nota atau bunga dari pihak pengurusan. Hantar mesej yang jelas dan ringkas bagi menyokong pekerja yang kesedihan dan pekerja lain bagi membantu mereka menangani peristiwa ini.
- Bertanya. Ianya boleh membantu dengan bertanyakan keadaan ahli yang kesedihan dan kemudian mendengar respons mereka.
- Bersikap terbuka. Kekalkan polisi "terbuka" dengan kumpulan anda.
- Berikan fleksibiliti, jika boleh. Menyediakan fleksibiliti waktu bekerja atau waktu berehat, boleh membantu pekerja menangani tekanan kerja dan kesedihan.
- Pertimbangkan untuk hadir majlis memperingati. Sekiranya terdapat majlis pengebumian secara virtual, anda atau wakil dari tempat lain boleh menghadirinya dan menyampaikan takziah bagi pihak syarikat pada masa itu. Pastikan anda hanya hadir setelah mendapat kebenaran pekerja anda yang sedang berkahang.
- Sabar. Sabar dan memahami bahawa proses kesedihan mengambil masa dan bahawa pekerja tersebut tidak akan kembali normal dengan segera, juga boleh membantu.
- Tawarkan sumber-sumber. Sediakan maklumat bagi perkhidmatan untuk mengatasi kesedihan. (Lihat bahagian di bawah, Kongsi maklumat mengenai sokongan kesedihan.)

Mengatasi kehilangan rakan sekerja.

Dalam keadaan kematian ahli kumpulan, berikut adalah beberapa langkah tambahan untuk diambil serta perkara-perkara yang perlu dipertimbangkan.

- Hormati kerahsiaan peribadi atau maklumat perubatan kecuali kebenaran diberikan untuk berkongsi mengenainya dengan yang lain. Pastikan anda tahu apa yang boleh dikongsi dan apa yang sulit.
- Jangka bahawa produktiviti mungkin tidak sempurna untuk seketika.
- Jika tugas perlu diagihkan, ucapkan terima kasih pada ahli kumpulan yang mungkin akan menerima kerja atau tanggungjawab tambahan.
- Sentiasa boleh mendengar. Jangkakan bahawa ahli kumpulan mungkin perlu untuk berbincang mengenai kehilangan ini beberapa kali, khususnya semasa tarikh-tarikh istimewa.
- Kongsi maklumat untuk mencari sokongan tambahan.

Kongsi maklumat untuk sokongan kesedihan

Tunjukkan pada ahli kumpulan dan ahli keluarga bagaimana untuk mencari maklumat, sumber dan sokongan, jika sekiranya mereka mengalami kehilangan. Melalui perkhidmatan EAP, ahli kumpulan boleh mendapatkan panduan mengenai proses-proses yang perlu. Sumber-sumber boleh membantu mengurangkan sedikit beban semasa waktu sukar ini.

- Perancangan pengkebumian. Ahli kumpulan dan ahli keluarga boleh menelefon untuk bercakap dengan seorang pakar bagi membantu merancang satu pengkebumian — dari memilih rumah pengkebumian ke khidmat pembakaran mayat atau bantu dengan manfaat warga tua dan lebih lagi.
- Bantuan kewangan. Merancang pengkebumian boleh menguji emosi dan ia juga boleh menjadi beban kewangan. EAP boleh membantu dengan rujukan-rujukan kepada perkhidmatan kewangan, termasuklah kunjungan pertama dengan kaunselor kewangan.
- Kumpulan sokongan. EAP boleh menghubungkan ahli kumpulan dengan pilihan-pilihan untuk kumpulan sokongan melalui telefon dan bersemuka untuk membantu dengan kaunseling kesedihan. Untuk permulaan, mereka boleh menelefon program EAP.

Mengenai perkhidmatan sokongan kesedihan ini

- Semua perkhidmatan ini tersedia 24/7
- Sulit menurut undang-undang
- Terkandung tanpa sebarang kos tambahan sebagai sebahagian manfaat anda
- Tersedia untuk anda dan ahli keluarga anda yang dilindungi

Merancang majlis memperingati untuk kematian rakan sekerja

Tradisi melalui kesedihan bersama dan melakukan pengkebumian atau acara memperingati boleh membantu mereka mengatasinya. Kita tidak berupaya untuk berkongsi kesedihan dalam cara yang telah kita lakukan di masa lalu. Oleh itu, kita perlu mencari cara lain untuk menyokong satu sama lain.

Berikut adalah beberapa cadangan yang boleh membantu..

- Pertimbangkan satu majlis virtual bagi ahli kumpulan untuk berkongsi kisah, memori dan perasaan.
- Fikirkan cara yang lebih peribadi di mana pekerja boleh memperingati rakan sekerja dari rumah. Sebagai contoh, mereka boleh cuba memasang lilin, menanam bunga di halaman atau membuat jurnal foto peringatan.
- Juga, anda boleh merancang memorial, sambutan atau majlis lain untuk memperingati rakan sekerja selepas sekatan akibat COVID-19 dikurangkan. Sebagai contoh, anda boleh meninjau jenis-jenis tempat yang anda mahu adakan majlis ini, buat satu senarai siapa yang ingin anda undang dan apa yang ingin anda perkatakan. Sediakannya untuk bersedia bila anda ingin melakukannya nanti.

Cadangan-cadangan ini tidak boleh menggantikan tradisi berkabung bersama. Tetapi dalam waktu sukar ini, mencari cara baru untuk membantu orang ramai mencari ketenangan semasa kesedihan adalah sesuatu yang berbaloi.

Manfaat Program Bantuan Pekerja (EAP) anda menawarkan bantuan sulit bagi membantu anda mengurus tekanan, menangani kebimbangan dan trauma.

Untuk mengakses nombor telefon yang betul bagi negara anda, sila log masuk ke livewell.optum.com menggunakan kod akses syarikat anda.



Sumber:

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

Program ini tidak patut digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan bilik ambulans dan kecemasan yang terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau gabungannya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, majikan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan boleh berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara Pengecualian liputan dan batasan boleh dikenakan.

© 2020 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik. Optum adalah majikan peluang sama rata. WF998385 202616-052020