

COVID-19 | +stay informed

การรับมือกับการเสียชีวิตและความเศร้าโศกในที่ทำงาน

อ่านขั้นตอนที่ผู้จัดการสามารถทำได้ในระหว่างการระบาดใหญ่ของโควิด-19

หลังการเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นเรื่องปกติที่คนเราจะรู้สึกเศร้า ความเศร้าโศกจากการสูญเสียในระหว่างสถานการณ์โควิด-19 เป็นสิ่งที่ยากยิ่งกว่า เพราะเราไม่สามารถอยู่ใกล้กับบุคคลนั้นเพื่อคอยให้กำลังใจก่อนที่บุคคลนั้นจะจากไป ในช่วงเวลานี้ คนจำนวนมากก็เลื่อนการจัดงานศพออกไป หรือหากจัดงาน ผู้ที่ไปร่วมงานก็จะต้องมีการเว้นระยะห่างทางสังคม

การจัดงานศพเพื่อให้คนมาร่วมงานและแสดงความไว้อาลัยผู้เสียชีวิต หรือแสดงความเสียใจกับญาติพี่น้องของผู้เสียชีวิต อาจช่วยให้ผู้ที่สูญเสียผ่านพ้นช่วงเวลานั้นไปได้ เราไม่สามารถปลอบใจซึ่งกันและกันอย่างที่เคยทำได้ในอดีต ดังนั้น เราจึงต้องหาวิธีอื่นเพื่อปลอบใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในฐานะผู้จัดการ เป็นสิ่งสำคัญที่คุณควรทราบบริธีให้กำลังใจสมาชิกในทีมงานของคุณ ในกรณีที่มีการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไปในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้

ปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้เพื่อช่วยพนักงานที่กำลังเศร้าโศกจากการสูญเสีย

- รับทราบทันทีที่ทราบว่าพนักงานของคุณสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไป ขอให้พูดคุยกับพนักงานคนนั้น เพื่อแสดงความเสียใจ ปลอบโยนและให้กำลังใจ
- ใ้ถาม ใ้ถามว่ามีอะไรที่พอจะช่วยพนักงานได้บ้าง และรับฟังอย่างตั้งใจ
- เปิดกว้าง รักษานโยบาย “เปิดประตู” กับทีมงานของคุณ เพื่อให้พนักงานพูดคุยขอคำปรึกษาจากคุณได้
- ให้ความยืดหยุ่น หากเป็นไปได้ การให้ความยืดหยุ่นเรื่องเวลาทำงานหรือการลางานหลังการสูญเสีย อาจช่วยให้พนักงานรับมือกับความเครียดที่เกิดจากงานและความเศร้าโศกจากการสูญเสียนั้นได้
- การส่งพวงหรีดไปทำงานศพ หากมีการจัดงานศพ คุณหรือผู้แทนบริษัทควรสั่งให้ส่งพวงหรีดไปทำงานศพ เพื่อแสดงความไว้อาลัยและเสียใจ
- อดทน ความอดทนและความเข้าใจว่าความเศร้าโศกเสียใจต้องใช้เวลาพอสมควรกว่าที่จะบรรเทาเบาบางลง ดังนั้น คุณควรใช้เวลาพนักงานสักระยะหนึ่งเพื่อ “ทำใจ” กับการสูญเสียนั้น
- เสนอแหล่งความช่วยเหลือให้ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบริการความช่วยเหลือในการรับมือกับความเศร้าโศกหลังการสูญเสีย (อ่านข้อมูลในส่วน “แจ้งข้อมูลเกี่ยวกับความช่วยเหลือในการรับมือกับความเศร้าโศกหลังการสูญเสีย”)

การรับมือกับการเสียชีวิตของเพื่อนร่วมงาน

ในกรณีที่พนักงานในทีมงานเสียชีวิตลง ขอให้ปฏิบัติตามขั้นตอนเพิ่มเติมและคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้

- แสดงการให้เกียรติแก่ผู้เสียชีวิต โดยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้เสียชีวิตหรือข้อมูลสำคัญที่ไม่ได้รับอนุญาตให้เปิดเผยแก่บุคคลอื่น สอบถามให้แน่ใจก่อนว่าข้อมูลใดเปิดเผยได้และไม่ได้
- เตรียมใจว่าผลผลิตภาพของงานอาจลดลงสักระยะเวลาหนึ่ง
- หากต้องจัดแบ่งงานใหม่ให้แกพนักงานที่เหลือในทีม ขอให้กล่าวขอบคุณพนักงานที่รับผิดชอบงานเพิ่มขึ้น
- พร้อมรับฟังเสมอ เตรียมพร้อมว่าพนักงานในทีมอาจต้องการพูดคุยถึงการสูญเสียเพื่อนร่วมงานของตนไป
- แจ้งข้อมูลเกี่ยวกับการค้นหาแหล่งความช่วยเหลือเพิ่มเติมให้พนักงานทราบ

แจ้งข้อมูลเกี่ยวกับความช่วยเหลือในการรับมือกับความเศร้าโศกหลังการสูญเสีย

บอกให้พนักงานในทีมงานและครอบครัวของพนักงานทราบบริธีค้นหาข้อมูล แหล่งความช่วยเหลือ และความช่วยเหลือต่าง ๆ หากพนักงานประสบกับความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักไป พนักงานสามารถขอคำแนะนำจากบริการต่าง ๆ ในโปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (EAP) ซึ่งอาจช่วยบรรเทาภาระบางอย่างลงได้บ้างในช่วงเวลาแห่งการสูญเสียนี้

- การวางแผนจัดงานศพ สมาชิกในทีมและครอบครัวสามารถโทรศัพท์คุยกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความช่วยเหลือในการวางแผนจัดงานศพ เช่น การเลือกสถานที่จัดงาน การออกบัตรเชิญ เป็นต้น
- ความช่วยเหลือด้านการเงิน การวางแผนจัดงานศพในขณะที่กำลังรู้สึกเศร้าไม่ใช่เรื่องง่ายเลย และยังคงหนักใจเพราะภาระด้านการเงินด้วย EAP สามารถให้ความช่วยเหลือได้ โดยแนะนำบริการต่าง ๆ ด้านการเงินให้ รวมทั้งการให้บริการปรึกษาด้านการเงินฟรีในครั้งแรก

ต่อ...

- กลุ่มให้ความช่วยเหลือ EAP สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มให้ความช่วยเหลือแก่พนักงานในทีม ซึ่งอาจช่วยให้ค่าปรึกษาแก่พนักงานเกี่ยวกับการรับมือกับความเศร้าโศกจากการสูญเสียได้ โดยพนักงานสามารถโทรศัพท์ถึงโปรแกรม EAP ได้

ข้อมูลเกี่ยวกับบริการความช่วยเหลือในการรับมือกับความเศร้าโศกหลังการสูญเสีย

- บริการทั้งหมดมีให้ทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง
- ข้อมูลทั้งหมดจะได้รับการเก็บไว้เป็นความลับตามกฎหมายที่ใช้บังคับ
- รวมอยู่ในสิทธิประโยชน์ของคุณ โดยที่คุณไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมแต่อย่างใด
- มีให้แก่คุณและสมาชิกในครอบครัวของคุณที่ได้รับการคุ้มครองภายใต้แผนสุขภาพของคุณ

การวางแผนเพื่อไว้อาลัยการสูญเสียเพื่อนร่วมงาน

การจัดงานศพเพื่อให้คนมาร่วมงานและแสดงความไว้อาลัยผู้เสียชีวิต หรือแสดงความเสียใจกับญาติพี่น้องของผู้เสียชีวิต อาจช่วยให้ผู้ที่สูญเสียผ่านพ้นช่วงเวลานั้นไปได้ เราไม่สามารถปลอบใจซึ่งกันและกันอย่างที่เคยทำได้ในอดีต ดังนั้น เราจึงต้องหาวิธีอื่นเพื่อปลอบใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ข้อแนะนำเหล่านี้อาจช่วยคุณได้ :

- พิจารณาหาวิธีที่สะดวกสำหรับสมาชิกในทีม เช่น การไลน์คุยกัน เพื่อพูดคุยถึงความรู้สึกและความทรงจำที่มีเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานที่เสียชีวิตไป
- คิดหาวิธีอื่นที่คุณสามารถไว้อาลัยเพื่อนพนักงานที่เพิ่งเสียชีวิตไป เช่น การสวมมรดก ไส้มาตร หรือประกอบพิธีทางศาสนา
- คุณสามารถวางแผนจัดงานไว้อาลัย หลังจากที่คุณได้รับการวินิจฉัย COVID-19 คลี่คลายลงแล้ว เช่น จัดงานทำบุญเพื่อระลึกถึงบุคคลที่เสียชีวิตไป วางแผนล่วงหน้าเพื่อที่เมื่อสถานการณ์คลี่คลายลงแล้ว คุณจะสามารถจัดเตรียมงานได้โดยไม่ต้อง

ข้อแนะนำเหล่านี้อาจไม่สามารถทดแทนพิธีศพตามประเพณีที่เคยทำกันมาได้ แต่ในช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ การหาวิธีใหม่ ๆ เพื่อช่วยปลอบใจและให้กำลังใจซึ่งกันและกันในยามเศร้าโศก ก็เป็นสิ่งที่คุ้มค่ากับความพยายาม

สิทธิประโยชน์ของคุณในโปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (EAP) มีความช่วยเหลือที่เป็นความลับให้ เพื่อช่วยคุณจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และรับมือกับเหตุสะเทือนใจ

หากต้องการทราบหมายเลขโทรศัพท์ที่เหมาะสมสำหรับประเทศของคุณ โปรดเข้าสู่ระบบ [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) โดยใช้รหัสการเข้าถึงของบริษัทคุณ



ที่มา :

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

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพท์ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพท์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลเคลื่อนที่หรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้ค่าปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่โทรศัพท์กำลังได้รับการช่วยเหลือโดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสิทธิภาพและ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่ของโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของบริษัท Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาหรือในเขตอำนาจศาลอื่น ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

WF998385 202616-052020