



לדאוג מרחוק: כשאהובינו נמצאים באתר התפרצות של מגפת הקורונה (COVID-19)



כבר עברה שנה מתחילת מגפת הקורונה (COVID-19) וכולנו חווינו הרבה. שיעורי ההדבקה יורדים באזור אחד אבל עלולים לעלות באזור אחר. ההנחיות המקומיות משתנות ומתפתחות. גם אם אנו חיים באזור שמרגיש בטוח, ייתכן שאנחנו דואגים לבני משפחה ולחברים שנמצאים במקומות בהם שיעורי ההדבקה בקורונה נמצאים בעלייה.

אם יש לכם קרובי משפחה בהודו או במקום אחר שעובר התפרצות של המגפה, ייתכן שתחושו חרדה, דאגה ותסכול. רגשות אלה תקינים וסבירים ויש דרכים בהן תוכלו לטפל בעצמכם ולהתמודד עם הלחץ שאתם חווים.

הבינו מה אתם יכולים לעשות. אם הקורונה (COVID-19) משפיעה על אנשים שאתם אוהבים, חפשו דרכים לתמוך בהם. לדוגמה, ייתכן שהורכים הגיעו לגיל מבוגר ומתקשים להבין מידע רפואי. במצב כזה, אפשר לבדוק אם אתם יכולים להתקשר ולדבר עם הרופאים שלהם. גם אם אתם רחוקים מהם פיזית, ייתכן שתוכלו לעזור.

זכרו לטפל בעצמכם. כדי שתוכלו לתמוך באנשים החשובים לכם, עליכם להקפיד לטפח גם את הבריאות הגופנית והנפשית שלכם. הקדישו זמן להתעמלות, לאכילת ארוחות מזינות ולהשתתפות בפעילויות מהנות. שימרו על רמת עדכון עם מקורות מהימנים של חדשות. אבל אם אתם מוצאים שהחדשות מעיקות עליכם, הגבילו את צריכת המידע.

שיקולו לתרום. אם המחיר סביר עבורכם, ייתכן שתשקלו לתרום לארגון אמין שעוזר בהודו. הקפידו לבדוק את הארגון לפני שתתרמו. כשמתרחשים אסונות טבע ותקופות דומות, ארגונים המתחזים לארגוני צדקה עלולים לנסות לנצל אנשים.

היו טובים לעצמכם. אם אתם חיים במקום שבו שיעורי ההידבקות בקורונה (COVID-19) נמוכים או אם הצלחתם לקבל חיסון בקלות או אם קל לכם להימנע מחשיפה להידבקות, ייתכן שתחושו רגשי אשמה. ייתכן שתתהו למה אתם נהנים מיתרונות שאין לאחרים. הכירו ברגשות אלה, אבל הפנו כלפי עצמכם טוב לב. לא עשיתם שום רע.

היו פתוחים לגבי הרגשותיכם. אם הדאגה משפיעה על חיי היומיום שלכם, כולל על העבודה, דברו עם המנהל או המנהלת הישירים. ייתכן שאם הם יבינו מה עובר עליכם זה יקל עליכם ושהם יוכלו לקשר אתכם עם תמיכה. גם תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) יכולה להציע לכם תמיכה בהתמודדות עם רגשות אלה. הם יכולים גם לקשר אתכם למשאבים ולעזור לכם למצוא דרכים לתמוך בבני המשפחה מרחוק.

תימכו בחברי הצוות שלכם. אם אתם נמצאים בתפקיד ניהולי, נסו להקל על חברי הצוות שלכם לחוש בנוח אם הם עוברים תקופה קשה, בתחום זה או בכל נושא אחר. הציעו גמישות כאשר הדבר אפשרי והזכירו לעובדים שהם יכולים לקבל תמיכה מתוכנית הסיוע לעובדים (EAP) בכל עת.

תוכנית סיוע לעובדים

לקבלת סיוע בתחומי לחץ, חרדה או תחושות אחרות הנוגעות למגפה, צרו קשר עם תוכנית הסיוע לעובדים שלכם. הם יכולים להעמיד אתכם בקשר עם משאבים ולעזור לכם למצוא דרכים לתמוך בבני המשפחה שלכם, במרחקים.

livewell.optum.com

הקישו את קוד הגישה של החברה שלכם

אם אתם או מישהו שאתם מכירים חושבים על התאבדות, פנו מיד לקבלת עזרה. לרשימה של מוקדי חירום ברחבי העולם, בקרו ב-suicide.org או פנה/י אל שירותי החירום המקומיים. אם מצבכם כולל הריון, חוסר פעילות גופנית או מצב המשפיע על הבריאות, עליכם להתיעץ עם הרופא המטפל לפני תחילת תכנית פעילות גופנית או לפני הגברת רמת הפעילות הגופנית.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרו/י ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או גשו/י אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או לטיפול מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

WF4503611 209733-052021 © 2021 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות.