

Тревога на расстоянии: что делать, если близкие оказались в эпицентре пандемии COVID-19



За год пандемии COVID-19 мы успели пережить очень многое. Количество инфицированных в разных регионах то уменьшается, то растет. Местные правила постоянно меняются. И даже находясь в относительной безопасности, порой мы беспокоимся за родных и близких, которые живут там, где число случаев COVID-19 увеличивается.

Если ваши близкие живут в Индии или в другом месте, где наблюдается всплеск пандемии, вас может охватить тревога, беспокойство и бессилие. Испытывать эти чувства — совершенно нормально. И все же вы можете справиться со стрессом и позаботиться о себе.

Осознайте, что вы можете сделать. Если близкий вам человек пострадал от COVID-19, ищите способы ему помочь. Например, вашим пожилым родителям сложно разобраться в медицинских терминах. Попробуйте позвонить врачу и поговорить с ним — так вы сможете помочь даже издалека.

Не забывайте о себе. Чтобы поддерживать тех, кто вам небезразличен, нужно заботиться о собственном физическом и психическом здоровье. Найдите время на занятия спортом, отдайте предпочтение питательному рациону и занимайтесь тем, что вам нравится. Обращайтесь за информацией к авторитетным источникам. Однако если вы чувствуете, что новости вызывают у вас стресс, стоит ограничить поступление информации.

Подумайте о том, чтобы сделать пожертвование. Если вы можете себе это позволить, сделайте пожертвование в адрес надежной организации, которая помогает людям в Индии. Но прежде чем сделать это, обязательно изучите информацию о данной организации: во время стихийных бедствий и просто в тяжелые времена под видом благотворителей нередко выступают мошенники.

Будьте добрее к себе. Если вы живете там, где уровень заболеваемости COVID-19 снижается, где несложно получить вакцину или избежать заражения, у вас может возникнуть чувство вины. Возможно, вы переживаете из-за того, что у вас больше возможностей, чем у других людей. Признайте эти чувства, но не корите себя. Вы не сделали ничего плохого.

Говорите о своих чувствах откровенно. Если беспокойство мешает вам жить и работать, поговорите со своим руководителем. Возможно, поняв, что с вами происходит, он направит вас за поддержкой к специалисту. Или сами обратитесь в программу помощи сотрудникам (EAP). Там вам подскажут, куда обратиться дальше и как поддержать семью издалека.

Поддержите свою команду. Если вы — руководитель, постарайтесь, чтобы ваши подчиненные не боялись обращаться к вам в любой трудной ситуации. По возможности проявляйте гибкость и напоминайте сотрудникам, что программа EAP всегда к их услугам.

Программа помощи сотрудникам

Если вам нужна помощь в борьбе со стрессом, тревогой или другими чувствами, связанными с пандемией, обратитесь в программу EAP. Вам подскажут, куда обратиться дальше, и помогут найти способ поддержать семью издалека.

livewell.optum.com

Введите корпоративный код доступа

Если вы или кто-то из ваших знакомых размышляет о самоубийстве, срочно обратитесь за помощью. Найдите на сайте suicide.org список телефонов горячих линий разных стран мира или позвоните в местные экстренные службы.

Если вы беременны, не занимаетесь спортом или у вас есть хронические заболевания, проконсультируйтесь у врача, прежде чем приступать к тренировкам или повысить уровень физической активности.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее амбулаторное учреждение или отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.