

ความกังวลใจเมื่ออยู่ห่างกัน เมื่อคนที่คุณรักอยู่ในสถานที่ ที่มีการแพร่ระบาดของ โควิด-19 อย่างหนัก



กว่าหนึ่งปีของการระบาดทั่วของโควิด-19 เราทุกคนต่างก็ผ่านอะไรต่ออะไรกันมามาก แม้อัตราการติดเชื้อจะต่ำลงในบางพื้นที่ แต่ก็อาจสูงขึ้นในบางพื้นที่ เช่นเดียวกัน คำแนะนำของแต่ละท้องถิ่นยังคงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ และถึงแม้เราจะอยู่ในพื้นที่ที่เรารู้สึกว่าปลอดภัย แต่เราก็อาจเป็นกังวลเกี่ยวกับครอบครัวและเพื่อน ๆ ที่อยู่ในสถานที่ที่อัตราการติดเชื้อโควิด-19 กำลังเพิ่มสูงขึ้น

หากคุณมีคนที่คุณรักอยู่ที่ประเทศอินเดียหรือที่อื่น ๆ ที่กำลังมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 อย่างหนัก คุณอาจรู้สึกวิตกกังวล เป็นห่วงและอึดอัดใจ ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ และมีวิธีการต่าง ๆ ที่คุณสามารถดูแลตัวเองและจัดการกับความเครียดที่คุณกำลังเผชิญอยู่ได้

เข้าใจถึงสิ่งที่คุณสามารถทำได้ หากคนที่คุณรักติดเชื้อโควิด-19 ลองหาวิธีช่วยเหลือเขา ตัวอย่างเช่น คุณอาจมีพ่อแม่สูงอายุที่ไม่เข้าใจข้อมูลทางการแพทย์ หากเป็นเช่นนั้น ลองพิจารณาโทรศัพท์ไปพูดคุยกับแพทย์ของท่าน แม้จะอยู่ไกล แต่คุณก็อาจสามารถช่วยท่านได้

อย่าลืมดูแลตัวเอง การจะสามารถช่วยคนที่คุณห่วงใยได้นั้น คุณต้องดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตัวเองด้วย แบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และทำกิจกรรมที่คุณชอบ คอยติดตามข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ แต่หากคุณพบว่าการเสพข่าวทำให้คุณเครียด ก็ควรลดการรับข่าวสารลง

พิจารณาเรื่องการให้บริจา หากสามารถทำได้ คุณอาจพิจารณาบริจาคเงินให้กับองค์กรที่ไว้วางใจที่ช่วยเหลือคนในพื้นที่ที่คุณห่วงใย แต่โปรดแน่ใจว่าคุณได้ศึกษาเกี่ยวกับองค์กรนั้น ๆ ก่อนที่จะบริจาค ในระหว่างที่เกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติหรือเหตุการณ์ยากลำบาก องค์กรการกุศลจ่อมปลอมอาจพยายามเอาเปรียบผู้คน

มีเมตตาต่อตนเอง หากคุณอยู่อาศัยในพื้นที่ที่มีอัตราการติดเชื้อโควิด-19 ต่ำ หรือคุณฉีดวัคซีนแล้ว หรือคุณสามารถหลีกเลี่ยงการได้รับเชื้อ คุณอาจรู้สึกผิด คุณอาจสงสัยว่าเหตุใดคุณจึงโชคดีกว่าคนอื่น ขอให้ยอมรับความรู้สึกเหล่านี้ และมีเมตตาต่อตนเอง คุณไม่ได้ทำอะไรผิด

เปิดใจเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณ หากความกังวลส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันรวมถึงการทำงาน คุณควรพูดคุยกับผู้จัดการของคุณ มันอาจช่วยได้หากผู้จัดการของคุณเข้าใจว่าคุณกำลังรู้สึกอย่างไร และเขาอาจติดต่อให้คุณได้รับความช่วยเหลือ โปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (Employee Assistance Programme หรือ EAP) อาจให้ความช่วยเหลือกับความรู้สึกที่คุณกำลังเผชิญอยู่เหล่านี้ได้เช่นกัน โดยอาจเชื่อมโยงคุณเข้ากับทรัพยากรต่าง ๆ และช่วยหาหนทางที่คุณจะช่วยเหลือครอบครัวได้แม้คุณจะไม่อยู่ห่างไกล

สนับสนุนทีมของคุณ หากคุณเป็นผู้จัดการ พยายามตรวจสอบให้แน่ใจว่าทีมของคุณรู้สึกสบายใจที่จะเข้ามาพูดคุยกับคุณหากเขากำลังประสบกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก ไม่ว่าจะเรื่องนี้หรือเรื่องไหน แสดงความยืดหยุ่นเมื่อทำได้ และอย่าให้พนักงานทราบว่าเขาสามารถขอความช่วยเหลือจาก EAP ได้ตลอดเวลา

โปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน

หากต้องการความช่วยเหลือในการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการระบาดทั่วของโควิด-19 โปรดติดต่อ EAP ของคุณ โดยโปรแกรมนี้อาจเชื่อมโยงคุณเข้ากับทรัพยากรต่าง ๆ และช่วยหาหนทางที่คุณจะช่วยเหลือครอบครัวได้แม้คุณจะไม่อยู่ห่างไกล

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

ใส่รหัสการเข้าถึงของบริษัทของคุณ

ถ้าคุณหรือคนที่คุณรู้จักกำลังคิดที่จะฆ่าตัวตาย โปรดขอความช่วยเหลือทันที โทรขอความช่วยเหลือทันที โทรหาสายด่วนทั่วโลกได้ที่เว็บไซต์ [suicide.org](https://www.suicide.org) หรือติดต่อบริการเหตุฉุกเฉินในท้องถิ่นของคุณ หากคุณกำลังตั้งครรภ์ ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือมีโรคประจำตัว ขอให้ปรึกษากับแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกายหรือเพิ่มระดับการเคลื่อนไหวร่างกาย

ไม่ควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้สำหรับเหตุฉุกเฉินหรือการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลเคลื่อนที่หรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2021 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF4503611 209733-052021