

Uzaktan endişelenmek: Sevdikleriniz COVID-19'un yoğun olduğu yerlerdeyken



COVID-19 pandemisi bir yıldan uzun süredir devam ediyor ve hepimiz çok şey yaşadık. Enfeksiyon oranları bir yerde azalırken başka bir yerde artabiliyor. Yerel yönergeler değişmeye devam ediyor. Güvenli bir bölgede yaşıyor olsak bile, COVID-19 vakalarının arttığı yerlerde yaşayan aile fertlerimiz ve arkadaşlarımız için endişelenebiliriz.

Hindistan'da veya pandemide artış yaşayan başka bir yerde sevdikleriniz varsa kendinizi endişeli veya huzursuz hissedebilirsiniz. Bu hislerinizde haklısınız ve hem kendinizle ilgilenmek, hem de yaşadığınız stresi yönetmek için bazı yöntemler uygulayabilirsiniz:

Yapabileceklerinizi anlayın. Sevdiğiniz birisi COVID-19'dan etkilendiyse, onu desteklemenin yollarını arayın. Örneğin tıbbi bilgileri kolayca anlamayan, yaşı ilerlemiş bir ebeveyniniz olabilir. Bu tür bir durumda ebeveyninizin doktoruyla konuşabilirsiniz. Uzaktan bile yardımcı olabilirsiniz.

Kendinize bakmayı unutmayın. Sevdiklerinizi destekleyebilmek için kendi fiziksel ve zihinsel sağlığınıza da dikkat etmelisiniz. Kendinize zaman ayırarak egzersiz yapın, besleyici yemekler yiyin ve keyif aldığınız şeyleri yapın. Güvenilir haber kaynaklarından bilgi alın. Ancak, haberler sizi strese sokuyorsa haber izleme sürenizi azaltın.

Bağış yapmayı düşünün. Maddi imkanlarınız elveriyorsa, Hindistan'da bulunan güvenilir bir yardım kuruluşuna bağış yapın. Bağış yapmadan önce kuruluşu araştırın. Doğal afetlerde ve başka zorlu dönemlerde sahte yardım kuruluşları insanlardan faydalanmaya çalışabilir.

Kendinize karşı nazik olun. COVID-19 vakalarının az olduğu bir yerde yaşıyorsanız, aşırıya kolayca ulaşabiliyorsanız veya hastalığa maruz kalmaktan kolayca kaçınıbiliyorsanız kendinizi suçlu hissedebilirsiniz. Başkalarının sahip olmadığı avantajların neden sizde olduğunu sorgulayabilirsiniz. Bu hisleri kabul edin ve kendinize karşı nazik olun. Siz yanlış bir şey yapmadınız.

Hisleriniz konusunda açık olun. Endişelenmek, işiniz de dahil olmak üzere günlük yaşamınızı etkiliyorsa yöneticinizle konuşun. Bu sayede yöneticiniz, yaşadığınız şeyi anlayabilir ve sizi destekle buluşturabilir. Çalışan destek programınız (EAP), siz bu hislerle başa çıkmaya çalışırken size destek olabilir. Ayrıca, birtakım kaynaklarla aranızda bağlantı kurabilir ve ailenizi uzaktan desteklemenizi sağlayacak yöntemler bulmanıza yardımcı olabilir.

Ekibinizi destekleyin. Yöneticiyseniz, ekibinizdeki kişilerin gerek bu konuda, gerekse başka konuda sizinle rahatça konuşabilmesini sağlayın. Mümkünse esneklik sunun ve çalışanlarınıza, istedikleri zaman EAP'lerinden destek alabileceklerini söyleyin.

Çalışan destek programı

Stres, anksiyete ve pandemiye ilişkin diğer hislerle ilgili yardım almak için EAP'nizle iletişime geçin. EAP'niz, birtakım kaynaklarla aranızda bağlantı kurabilir ve ailenizi uzaktan desteklemenizi sağlayacak yöntemler bulmanıza yardımcı olabilir.

livewell.optum.com

şirketinizin erişim kodunu girin

Tanıdığınız biri intihar etmeyi düşünüyorsa veya siz düşünüyorsanız, derhal yardım isteyin. Dünya genelindeki özel telefon hatlarının listesi için suicide.org sitesini ziyaret edin ya da yerel acil servislerle irtibat kurun.

Hamileyseniz, fiziksel olarak hareketsiz kaldıysanız ya da bir hastalığınız varsa egzersiz programına başlamadan ya da aktivite seviyenizi yükseltmeden önce doktorunuza danışın.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi ve acil servis tesisine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2021 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF4503611 209733-052021