

عندما يموت أحد زملاء العمل التأقلم مع الحزن في مكان العمل

يرتبط الأشخاص الذين يعملون معًا في المؤسسة نفسها ببعضهم لكونهم جزءًا منها، وقد يكون العديد من الأشخاص صداقات مع زملائهم في العمل. عند وفاة أحد زملاء العمل، من الطبيعي أن يتأثر الأشخاص الذين يعملون في مكان العمل هذا سواء كانوا مقربين إلى هذا الشخص أو لا. قد يواجه البعض الشعور بالصدمة أو الحزن. وقد يشعر البعض الآخر بالغضب أو الذنب أو بالخوف على حياتهم. وقد يكون هذا صحيحًا بشكل خاص الآن ونحن نواجه عدم اليقين الذي أثاره وباء كورونا COVID-19. وتعد ردود الأفعال العاطفية هذه أمرًا عاديًا. قد يشعر الأشخاص بردود الأفعال هذه على الفور أو بعد ساعات أو أيام أو أسابيع أو شهور. ومن الطبيعي ألا يختبر الشخص ردود الأفعال هذه على الإطلاق. وعادة ما تخف حدة هذه المشاعر مع مرور الوقت. في بعض الأحيان، قد تكون الخسارة مؤلمة للغاية وتخل بقدرة الشخص على العمل أو القيام بالأعمال المنزلية. إذا كنت قد تعرضت لفقدان أحد زملائك في العمل، فقد تساعدك المعلومات التالية على فهم شعورك بالحزن والتأقلم معه بشكل أفضل.

ردود الأفعال الشائعة في حالة الشعور بالحزن

قد تكون وفاة أحد زملاء العمل سببًا في معاناة كثير من الأعراض غير المألوفة لك. تذكر أن ردود الفعل هذه طبيعية، وعلى الرغم من اختلافها من شخص لآخر، فقد تؤثر على:



كيفية شعورك بدنيًا

- الصداع
- مشاكل في الذاكرة
- ألم في الصدر أو المعدة
- صعوبة اتخاذ القرارات
- ارتعاش العضلات
- صعوبة التنفس
- ضغط الدم المرتفع



طريقة تفكيرك

- ضعف التركيز
- صعوبة التركيز
- حل المشكلات بشكل بطيء



طريقة تصرفك

- الصمت المفرط
- حدوث تغيرات في عادات النوم والأكل
- ضعف أداء العمل
- الانسحاب الاجتماعي



كيفية شعورك عاطفيًا

- الاكتئاب
- الحزن
- الشعور بالذنب
- القلق أو الخوف
- الشعور بالضيق أو العجز

كيفية مساعدتك لنفسك

- تقبل الوفاة وردود أفعالك تجاهها. امنح لنفسك الفرصة للشعور بالسوء دون لوم نفسك. امنح نفسك الوقت للحزن.
- احصل على قسط وافر من الراحة.
- تناول وجبات منتظمة ومتوازنة، حتى إذا لم تكن شهية.
- تحدث إلى شخص يمكنه الاستماع إليك ومساعدتك على مواجهة مشاعرك.
- لا تحاول "تخدير الألم" بتعاطي المخدرات أو معاقرة الخمر.
- افهم أن الأفكار والمشاعر المتكررة المرتبطة بالوفاة أمر طبيعي. وستقل مع مرور الوقت وتصبح أقل إيلاّمًا.
- تذكر، لا بأس من طلب المساعدة إذا كنت تواجه مشكلة في التأقلم. تواصل مع أحد موظفي برنامج مساعدة الموظفين (EAP) أو أحد مجموعات الدعم.

كيفية مساعدة أعضاء فريقك

تذكر أن زملاءك في العمل قد تأثروا بالوفاة مثلك. يختلف الشعور بالحزن من شخص لآخر. ولا يوجد طريقة صحيحة للشعور بالحزن.

للأسف، لن تتمكن من قضاء بعض الوقت معًا بشكل شخصي في أثناء ممارسة الابتعاد الاجتماعي. ولكن يمكنك، ويجب عليك، التواصل مع زملائك في العمل، سواء عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي أو دردشة الفيديو.

يجب أن تعلم أن الحزن غالبًا ما يجعل الأشخاص يشعرون بالغضب أو غيره من المشاعر. لا تأخذ هذه الانفجارات العاطفية بشكل شخصي. اقترح المساعدات المتوفرة، مثل برنامج EAP أو أحد مجموعات الدعم. قد يستغرق بعض الأشخاص وقتًا أطول للتأقلم، لكن مع مرور الوقت وتقبل الخسارة سيقل الشعور بالألم لديهم.

يمنحك برنامج EAP وعائلتك ميزة مساعدة سرية لمساعدتك على التعامل مع مجموعة واسعة من المشكلات الشخصية أو الصحية أو المتعلقة بالعمل. تساعدك هذه الخدمة المجانية على إدارة التوتر والتغلب على القلق أو الاكتئاب والتأقلم مع الحزن أو الخسارة. يتوفر أخصائيو EAP لدينا في أي وقت، كل يوم.



تقدم ميزة برنامج مساعدة الموظفين (EAP) مساعدة سرية لمعاونتك على إدارة التوتر، والتغلب على القلق والتعامل مع الصدمات.

للوصول إلى رقم الهاتف المخصص لبلدك، يُرجى تسجيل الدخول إلى livewell.optum.com باستخدام رمز وصول شركتك.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب منشأة إسعاف وغرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وهو يخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد يتم تطبيق استثناءات التغطية وقبورها.

© 2020 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المغنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

WF998385 202143-042020