

כשעמית/ה לעבודה נפטר/ת

התמודדות עם אבל במקום העבודה

אנשים שעובדים יחד קשורים זה לזה מכוח היותם חלק מאותו ארגון – ועמיתים רבים לעבודה הופכים לחברים. כאשר עמית/ה לעבודה נפטר/ת, טבעי שאנשים במקום העבודה יושפעו מכך, בין אם היו קרובים למנוח/ה או לא. אחדים עשויים לחוות הلم או אבל. אחרים יחוו אולי כעס, אשמה או אפילו פחד ממותם שלהם. ייתכן שזה נכון במיוחד כעת, בעודנו מתמודדים עם אי הוודאות שהביאה איתה מגפת COVID-19. תגובות רגשיות אלה הן טבעיות. ייתכן שהן יצוצו מיד או שיופיעו שעות, ימים, שבועות או חודשים מאוחר יותר. טבעי באותה מידה גם לא לחוש כל תחושה שהיא. בדרך כלל הרגשות האלה ידעכו עם הזמן. לפעמים האבדן עשוי להיות כואב כל כך, שהוא מפריע ליכולת לעבוד או לתפקד בבית.

אם את/ה חווה מוות של עמית/ה לעבודה, המידע הבא עשוי לעזור לך להבין טוב יותר את האבל שלך ולהתמודד עמו טוב יותר.

תגובות נפוצות לאבל

מוות של עמית/ה לעבודה עשוי לעורר טווח רחב של תסמינים שעשויים להיראות לך יוצאי דופן. זכור/י שאלה תגובות נורמליות, ובעוד שהן שונות מאדם לאדם, הן עשויות להשפיע על:



מצבך הגופני

- קשיי נשימה
- כאבי ראש
- כאבים בחזה או כאבי בטן
- רעד בשרירים
- עלייה בלחץ הדם



אופן החשיבה שלך

- קשיים בריכוז
- בעיות זיכרון
- טווח קשב קצר יותר
- קשיים בקבלת החלטות
- פתרון בעיות איטי יותר



ההתנהגות שלך

- שתיקות מופרזות
- ירידה בביצועים בעבודה
- שינויים בדפוסי השינה
- התרחקות מחברה
- והאכילה



מצבך הרגשי

- דיכאון
- חרדה או פחד
- אבל
- תחושה של הליכה
- לאיבוד או הلم רגשי
- אשמה

כיצד לעזור לעצמך

- אל תנסה/י "להטביע את הכאב" בתרופות או באלכוהול.
- הבן/י שמחשבות ששבות ועולות על מוות ורגשות הקשורים אליו הם דבר נורמלי. הם יתמעטו עם הזמן ויהפכו לפחות מכאיבים.
- זכור/י, זה בסדר לבקש עזרה אם קשה לך להתמודד. צור/י קשר עם תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) שלך, או עם קבוצת תמיכה.

- הכר/י במוות ובתגובות שלך אליו. תן/י לעצמך רשות להרגיש רע מבלי לשים על עצמך תגית. קח/י את הזמן להתאבל.
- הקפד/י על מנוחה מספקת.
- אכול/י ארוחות מסודרות ומאוזנות היטב, גם אם הן לא נראות מושכות במיוחד.
- דבר/י עם מישהו שיקשיב ושיאפשר לך לחוות את רגשותיך.

כיצד לעזור לאנשי הצוות שלך

זכור/י שבדיוק כמוך, עמיתך לעבודה מושפעים מהמוות. אנשים חווים אבל בצורות שונות. אין דרך נכונה או לא נכונה להתאבל. לצערנו, איננו יכולים לבלות זמן יחדיו באופן אישי בזמן שמירה על ריחוק חברתי. אבל אפשר, וכדאי, ליצור קשר עם עמיתים לעבודה, בין אם בטלפון, בדוא"ל, ברשתות החברתיות או בשיחת וידאו. היה/י מודע/ת לכך שאבל לפעמים גורם לאנשים להתפרץ זה על זה בכעס או ברגשות אחרים. אל תיקח/י את ההתפרצויות האלה באופן אישי. הצע/י עזרה נגישה, כמו למשל תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) שלך או קבוצת תמיכה. ייתכן שלאנשים מסוימים ייקח זמן רב יותר מאשר לאחרים, אבל עם הזמן והקבלה, הכאב יפחת. תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) מציעה לך ולמשפחתך סיוע הנשמר בסודיות להתמודדות עם מגוון רחב של בעיות אישיות, בריאותיות או תעסוקתיות. שירות זה, ללא עלות נוספת מצדך, נועד לסייע לך בניהול לחץ, בהתגברות על חרדה או על דיכאון, ובהתמודדות עם אבל ועם אבדן. מומחי תוכנית הסיוע לעובדים שלנו זמינים בכל עת, כל יום.



הטבות תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) שלך, מציעות תמיכה תוך שמירת סודיות שתסייע לך לנהל לחץ, להתגבר על חרדה ולהתמודד עם טראומה.

לגישה אל מספר הטלפון המתאים לארצך, התחבר/י אל livewell.optum.com באמצעות קוד הגישה של החברה שלך.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשר/י ל-911 אם אתה/ה בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתה/ה מחוץ לארצות הברית, או גש/י אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או 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.

© 2020 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים והם קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

WF998385 202143-042020