



# Quando un collega muore

## Affrontare il dolore sul posto di lavoro

Le persone che lavorano insieme sono unite dal fatto di lavorare nella stessa organizzazione, e in molti casi tra colleghi nasce anche un'amicizia. Quando un collega muore, è normale che le altre persone che lavorano nella stessa azienda ne siano colpite, non solo quelle che conoscono bene il deceduto. Alcuni potrebbero anche essere colpiti da shock o sentire forte dolore per il lutto. Altri possono provare rabbia, colpa o addirittura paura di fronte alla propria mortalità. Ciò può essere vero specialmente adesso che stiamo affrontando l'incertezza provocata dalla pandemia del COVID-19.

Queste reazioni emotive sono naturali. Possono manifestarsi subito dopo l'accaduto oppure dopo ore, giorni, settimane o mesi. È altrettanto normale non avere alcuna reazione. In genere, questi sentimenti si attenuano con il tempo. A volte la perdita è così dolorosa da avere ripercussioni sulla capacità di lavorare o di svolgere le proprie funzioni a casa.

Se avete subito la perdita di un collega, le seguenti informazioni possono aiutarvi a comprendere meglio e ad affrontare il dolore.

### Reazioni comuni al dolore

La morte di un collega può provocare un'ampia gamma di sintomi che possono sembrare insoliti. Ricordate che si tratta di reazioni normali e, sebbene siano diverse da persona a persona, possono avere ripercussioni su:



#### Il modo di pensare

- Scarsa concentrazione
- Problemi di memoria
- Poca capacità di prestare attenzione
- Difficoltà nel prendere decisioni
- Rallentamento nella risoluzione dei problemi



#### Le sensazioni fisiche

- Mal di testa
- Difficoltà di respirazione
- Dolore al petto o allo stomaco
- Pressione arteriosa elevata
- Tremori muscolari



#### Le sensazioni emotive

- Depressione
- Ansia o paura
- Dolore
- Sentirsi persi o sopraffatti
- Colpa



#### Il modo di comportarsi

- Silenzio eccessivo
- Prestazioni scarse sul lavoro
- Cambiamenti nelle abitudini di riposo e alimentari
- Isolamento sociale

## Come aiutare voi stessi

- Riconoscere la morte e le proprie reazioni ad essa. Permettetevi di sentirvi male senza etichettarvi negativamente. Dedicate un po' di tempo a scaricare la tensione.
- Riposatevi.
- Mangiate in modo equilibrato e con pasti regolari, anche se non sembrano appetitosi.
- Parlate con qualcuno che voglia ascoltarvi e che vi lasci esprimere i vostri sentimenti.
- Non cercate di "attutire il dolore" facendo uso di droghe e alcool.
- Cercate di capire che i pensieri e i sentimenti ricorrenti associati alla morte sono normali. Diminuiranno con il tempo e diventeranno meno dolorosi.
- Ricordatevi che non è un problema chiedere aiuto se avete dei problemi ad affrontare un dolore. Contattate il vostro Programma di assistenza per i dipendenti (EAP) oppure un gruppo di sostegno.

## Come aiutare i membri del vostro team

Ricordatevi che, proprio come voi, anche i vostri colleghi sono toccati dalla perdita. Le persone soffrono in modo diverso. Non esiste un modo giusto o sbagliato.

Purtroppo non possiamo trascorrere del tempo insieme alle persone a causa del distanziamento sociale. Ma potete, e dovete, mettervi in contatto con i colleghi tramite telefono, e-mail, social media o chat video.

Tenete presente che il dolore spesso spinge le persone a tirare fuori la rabbia o altre emozioni. Non prendete sul personale questi scoppi emotivi. Suggeste la possibilità di chiedere aiuto, ad esempio all'EAP o a un gruppo di sostegno. Per alcuni può volerci di più, per altri di meno, ma con il tempo e la rassegnazione il dolore diminuirà.

Il benefit EAP offre a voi e alla vostra famiglia un'assistenza riservata per aiutarvi ad affrontare un'ampia gamma di problemi personali, di salute o correlati al lavoro. Questo servizio gratuito vi aiuta a gestire lo stress, a superare ansia e depressione e ad affrontare il dolore o una perdita. I nostri specialisti EAP sono a disposizione in qualsiasi momento e tutti i giorni.



---

## Il benefit del vostro Programma di assistenza per i dipendenti (EAP) vi offre assistenza riservata per aiutarvi a gestire lo stress, a superare l'ansia e ad affrontare un trauma.

Per accedere al numero di telefono appropriato per il vostro paese, accedete al sito [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) usando il codice di accesso della vostra azienda.

---

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicini. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/ il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

© 2020 Optum Inc. Tutti i diritti riservati. Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.