

Apabila rakan sekerja meninggal dunia.

Menangani kesedihan di tempat kerja

Mereka yang bekerja bersama dihubungkan dengan menjadi sebahagian daripada organisasi yang sama – dan ramai rakan sekerja menjadi sahabat. Apabila seorang rakan sekerja meninggal dunia, ianya menjadi kebiasaan bagi mereka di tempat kerja turut merasa kesannya – sama ada mereka rapat atau tidak dengan seseorang itu. Seseorang akan mengalami kejutan atau kesedihan. Mereka yang lain mungkin merasa marah, bersalah atau malah takut dengan hakikat bahawa setiap orang akan mati. Ini mungkin benar kini khususnya tatkala kita sedang menghadapi sesuatu yang tidak dijangka iaitu wabak COVID-19.

Reaksi emosional ini adalah semulajadi. Mereka mungkin merasakannya serta merta atau boleh merasakannya selepas beberapa jam, hari, minggu atau bulan kemudian. Ia juga normal untuk tidak mengalami apa-apa reaksi langsung. Selalunya perasaan ini akan berkurangan setelah beberapa lama. Kadang-kadang rasa kehilangan sangat menyakitkan sehingga ia mengganggu keupayaan seseorang untuk bekerja atau berfungsi di rumah.

Jika anda mengalami rasa kehilangan rakan sekerja, maklumat berikut mungkin boleh membantu anda memahami dan menghadapi kesedihan anda dengan lebih baik.

Reaksi-reaksi biasa pada kesedihan

Kematian rakan sekerja mungkin menyebabkan pelbagai gejala yang mungkin tidak biasa anda rasakan. Ingatlah bahawa ini adalah reaksi normal, dan sementara ianya berlainan bagi setiap orang, ia mungkin memberi kesan kepada:



Bagaimana anda berfikir

- Kurang tumpuan
- Masalah memori
- Tempoh memberi perhatian yang singkat
- Kesukaran dalam membuat keputusan
- Perlahan dalam menyelesaikan masalah



Bagaimana anda rasa secara fizikal

- Sakit Kepala
- Sukar Bernafas
- Sakit dada atau perut
- Tekanan darah tinggi
- Getaran otot



Bagaimana anda rasa secara emosional

- Kemurungan
- Bimbang atau takut
- Kesedihan
- Rasa kehilangan atau lemah
- Rasa Bersalah



Bagaimana anda berkelakuan

- Diam melampau
- Kurang pencapaian dalam pekerjaan
- Perubahan pada tabiat tidur dan makan
- Tidak mahu bergaul

Bagaimana untuk membantu diri

- Terima kematian itu dan reaksi anda terhadapnya. Benarkan diri anda untuk merasa tidak baik tanpa menghukum diri. Ambil masa untuk bersedih.
- Dapatkan rehat yang banyak.
- Makan makanan seimbang dan hidangan tetap, walaupun ia nampak tidak menyelerakan.
- Berbual dengan seseorang yang akan mendengar dan membenarkan anda untuk mengalami perasaan itu.
- Jangan cuba atasi masalah ini dengan pengambilan dadah atau alkohol.
- Sedar bahawa pemikiran dan perasaan yang kerap muncul berkaitan dengan kematian adalah normal. Ianya akan berkurang selepas beberapa lama dan menjadi kurang menyakitkan.
- Ingat, anda boleh meminta bantuan jika anda mempunyai masalah menanganinya. Hubungi Program Bantuan Pekerja (EAP) anda, atau kumpulan sokongan.

Bagaimana membantu rakan-rakan sekerja anda

Ingat bahawa, seperti anda, rakan sekerja anda juga terkesan dengan kematian ini. Pengalaman kesedihan berbeza dialami oleh setiap orang. Tiada cara yang betul atau salah untuk bersedih.

Malangnya, kita tidak dapat meluangkan masa bersama secara bersemuka kerana kita sedang mengamalkan penjarakan sosial. Tetapi anda boleh dan harus berhubung dengan rakan sekerja anda sama ada melalui telefon, e-mel, media sosial atau secara panggilan video.

Menyedari bahawa kesedihan selalunya mengakibatkan seseorang melepaskan kemarahan atau emosi-emosi lain. Jangan ambil secara peribadi emosi yang dilepaskan ini. Cadangkan pertolongan yang ada, seperti EAP dan kumpulan sokongan. Ia buat akan mengambil masa yang lebih lama bagi sesetengah orang, tapi dengan masa dan penerimaan, kesakitan itu akan berkurang.

Manfaat EAP anda menawarkan anda dan keluarga bantuan sulit untuk membantu anda menghadapi pelbagai isu peribadi, kesihatan, atau isu berkaitan kerja. Perkhidmatan percuma ini membantu anda menguruskan tekanan, mengatasi kebimbangan atau kemurungan, dan menghadapi kesedihan atau kehilangan. Pakar EAP kami tersedia pada bila-bila masa, setiap hari.



Manfaat Program Bantuan Pekerja (EAP) anda menawarkan bantuan sulit bagi membantu anda mengurus tekanan, menangani kebimbangan dan trauma.

Untuk mengakses nombor telefon yang sesuai bagi negara anda, sila log masuk ke livewell.optum.com menggunakan kod akses syarikat anda.

Program ini tidak patut digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan bilik ambulan dan kecemasan yang terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau gabungannya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, majikan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan boleh berubah tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara Pengecualian liputan dan batasan boleh dikenakan.

© 2020 Optum Inc. Hakcipta terpelihara. Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik. Optum adalah majikan peluang sama rata. WF998385 202143-042020