

Śmierć współpracownika

Jak radzić sobie z żałobą w miejscu pracy

Pracując razem tworzymy część tej samej instytucji a współpracownicy często stają się przyjaciółmi. Nic dziwnego więc, że śmierć współpracownika dotyka wszystkich, niezależnie od tego, jak bliskie relacje ich łączyły. Niektórzy mogą zareagować niedowierzaniem albo smutkiem. Inni mogą odczuwać złość, poczucie winy albo nawet strach przed własną śmiercią. Zwłaszcza teraz, kiedy wszyscy mierzymy się z niepokojem wywołanym pandemią wirusa COVID-19.

Takie reakcje są naturalne. Mogą się pojawić natychmiast albo godziny, dni, tygodnie czy nawet miesiące po fakcie. Równie normalny jest brak silnych emocji. Zazwyczaj takie uczucia z czasem łagodnieją. Czasami strata jest tak bolesna, że wpływa na zdolność do pracy albo funkcjonowania w domu.

Poniższe informacje mogą pomóc w lepszym zrozumieniu i radzeniu sobie z żalem po utracie współpracownika.

Częste reakcje

Smutek po śmierci współpracownika może objawiać się na wiele sposobów, które mogą wydawać się nietypowe. Pamiętaj, że są to normalne reakcje. Każdy z nas jest inny, ale taka sytuacja może mieć wpływ na:



Jak pracuje twój umysł

- Trudności z koncentracją
- Problemy ze skupieniem uwagi
- Spowolniony czas rozwiązywania problemów
- Kłopoty z pamięcią
- Trudności z podejmowaniem decyzji



Jak się czujesz fizycznie

- Bóle głowy
- Bóle w klatce piersiowej lub żołądka
- Drżenie mięśni
- Trudności z oddychaniem
- Podniesione ciśnienie



Jak się czujesz emocjonalnie

- Depresja
- Żal
- Poczucie winy
- Niepokój lub strach
- Poczucie zagubienia lub przytłoczenia



Jak się zachowujesz

- Milczenie
- Zaburzenia snu i apetytu
- Niska wydajność w pracy
- Wycofanie się z życia towarzyskiego

Jak możesz sobie pomóc

- Zaakceptuj śmierć i twoje reakcje na nią. Daj sobie pozwolenie na złe samopoczucie, bez poczucia winy. Daj sobie czas na żal.
- Odpoczywaj.
- Jedz zbilansowane i regularne posiłki, nawet jeśli nie masz apetytu.
- Porozmawiaj z kimś, kto cię wysłucha i pozwoli ci wyrazić swoje uczucia.
- Nie próbuj „łagodzić bólu” substancjami chemicznymi albo alkoholem.
- Pamiętaj, że nawracające myśli i uczucia związane ze śmiercią są normalne. Z czasem łagodnieją i stają się mniej bolesne.
- Pamiętaj, że zawsze możesz zwrócić się po pomoc, jeżeli ciężko ci poradzić sobie z sytuacją. Skontaktuj się z programem wsparcia dla pracowników (EAP) albo grupą wsparcia.

Jak możesz pomóc innym członkom twojego zespołu

Pamiętaj, że śmierć współpracownika dotknęła też innych. Nie wszyscy przeżywają żałobę tak samo. Nie ma dobrego czy złego sposobu na wyrażanie smutku.

Niestety, ze względu na dystans społeczny, nie możemy się spotykać. Ale możemy, i powinniśmy, pozostać w kontakcie z naszymi współpracownikami, przez telefon, e-maile, media społecznościowe albo czaty wideo.

Pamiętaj, że smutek często powoduje, że wybuchy złości albo innych silnych emocji. Nie bierz takich wybuchów do siebie. Zaproponuj sięgnąć po pomoc, taką jak EAP albo grupa wsparcia. Niektórym może to zabrać dłużej, ale ból z czasem złagodnieje i przyjdzie pogodzenie się ze stratą.

Świadczenie EAP zapewnia tobie i twojej rodzinie poufną pomoc w radzeniu sobie z wieloma problemami związanymi z życiem osobistym i zawodowym albo ze zdrowiem. Ta bezpłatna usługa pomoże w radzeniu sobie ze stresem, niepokojem lub depresją, żałobą i stratą. Specjaliści EAP są dostępni w każdej chwili, każdego dnia.



Świadczenia Twojego programu wsparcia dla pracowników (Employee Assistance Programme, EAP) oferują poufną pomoc w radzeniu sobie ze stresem oraz pokonaniu lęku i traumy.

Aby znaleźć numer telefonu odpowiedni dla kraju zamieszkania, należy zalogować się na stronie livewell.optum.com za pomocą firmowego kodu dostępu.

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń ubezpieczeniowych.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

WF998385 202143-042020