

# После смерти коллеги

## Как пережить горе на рабочем месте

Работа в одной организации сплачивает сослуживцев, и многие коллеги становятся друзьями. Естественно, что смерть коллеги влияет на работников, даже если умерший не был их близким другом. Одни могут испытывать шок или горе. Другие могут ощущать злость, вину или даже страх перед смертью. Это особенно актуально сейчас, когда мы столкнулись с неопределенностью вследствие пандемии COVID-19.

Эти эмоциональные реакции естественны. Они могут появиться немедленно или по прошествии нескольких часов, дней, недель или месяцев. Отсутствие какой-либо реакции также является нормальным. Как правило, эти ощущения ослабевают по прошествии времени. Порой потеря может быть настолько болезненной, что она не позволяет человеку полноценно работать или вести нормальный образ жизни дома.

Если вы потеряли коллегу, следующая информация поможет вам лучше понять горе и справиться с ним.

### Частые реакции на горе

Смерть коллеги может вызвать разнообразные симптомы, которые могут быть для вас непривычными. Помните о том, что это нормальные реакции и хотя реакции могут быть разными у каждого человека, они могут повлиять на следующие стороны жизни:



#### Мышление

- Ухудшение концентрации
- Проблемы с памятью
- Рассеянность
- Сложности при принятии решений
- Замедление решения задач



#### Физическое состояние

- Головные боли
- Затрудненное дыхание
- Боли в груди или животе
- Повышенное артериальное давление
- Мышечная дрожь



#### Эмоциональное состояние

- Депрессия
- Чувство тревоги или страха
- Горе
- Растерянность или ошеломленность
- Чувство вины



#### Поведение

- Чрезмерное молчаливость
- Пониженная производительность труда
- Изменения режима сна или приема пищи
- Отрешенность

## Как помочь себе

- Примите факт смерти и свою реакцию на него. Разрешите себе испытывать отрицательные эмоции и не судите себя. Дайте себе время пережить скорбь.
- Дайте себе достаточно времени для отдыха.
- Питайтесь сбалансированно и регулярно, даже если пища не вызывает аппетита.
- Поговорите с кем-то, кто готов вас выслушать и позволит вам выразить свои переживания.
- Не пытайтесь заглушить боль алкоголем или наркотиками.
- Поймите, что нормально постоянно думать мысли и испытывать чувства, связанные со смертью. По прошествии времени они будут возникать все реже и станут менее болезненными.
- Помните, нет ничего страшного в том, чтобы попросить о помощи, если вы не справляетесь. Свяжитесь с представителем вашей Программы помощи сотрудникам (Employee Assistance Programme, EAP) или вступите в группу поддержки.

## Как помочь коллегам

Помните, что смерть сослуживца повлияла не только на вас, но и на ваших коллег. Люди по-разному переживают горе. Не существует правильного или неправильного способа скорбеть.

К сожалению, мы не можем физически проводить время вместе, так как практикуем социальное дистанцирование. Но вы можете и должны связаться с коллегами, будь то по телефону, электронной почте, в соцсетях или по видеозвонку.

Помните, что горе часто заставляет людей поступать резко, например проявлять гнев или другие эмоции. Не принимайте эти всплески эмоций на свой счет. Расскажите о доступной помощи, например о вашей Программе EAP или группе поддержки. Одни люди скорбят дольше, чем другие, но время и принятие ситуации облегчат боль.

Программа EAP предлагает вам и вашей семье конфиденциальную помощь в преодолении самых разных личных, медицинских и профессиональных проблем. Эта бесплатная услуга поможет вам справиться со стрессом, преодолеть тревогу или депрессию и пережить горе или потерю близкого человека. Наши специалисты программы EAP на связи в любое время, каждый день.



---

## Льготы по вашей Программе помощи сотрудникам (Employee Assistance Programme, EAP) включают конфиденциальное содействие в преодолении стресса, тревожности и последствий душевных травм.

Чтобы узнать номер телефона в своей стране, войдите в систему по адресу [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com), введя код доступа своей компании.

---

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее амбулаторное учреждение или отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Взаимодействие и образовательные уровни программы помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от контрактных условий или законодательства страны. Могут применяться ограничения покрытия.

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками собственности их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.