

เมื่อเพื่อนร่วมงาน เสียชีวิตลง

การรับมือกับความโศกเศร้าในที่ทำงาน

ผู้ทำงานด้วยกันย่อมมีความผูกพันซึ่งกันและกัน เพราะต่างก็เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรเดียวกัน เพื่อนร่วมงานจำนวนมากกลายเป็นเพื่อนกันก็มี เมื่อเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งเสียชีวิตลง เป็นเรื่องปกติที่จะกระทบต่อคนในที่ทำงานนั้น ไม่ว่าจะคนเหล่านั้นจะสนิทกับผู้เสียชีวิตหรือไม่ก็ตาม บางคนอาจรู้สึกตกใจมากหรือเศร้าโศก บางคนอาจรู้สึกโกรธ รู้สึกผิด หรือแม้กระทั่งกลัว เพราะคิดถึงความตายของตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนในปัจจุบันที่กำลังมีการระบาดของโควิด-19 เกิดขึ้น

การเกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์เหล่านี้เป็นเรื่องปกติ โดยอาจเกิดขึ้นทันที หรือหลังจากเหตุการณ์เป็นเวลาหลายชั่วโมง หลายวัน หลายสัปดาห์ หรือหลายเดือน การไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ เลยก็เป็นเรื่องปกติเช่นเดียวกัน ส่วนใหญ่แล้ว ความรู้สึกเหล่านี้จะค่อย ๆ บรรเทาลงเมื่อเวลาผ่านไป บางครั้ง อาจรู้สึกว่าความสูญเสียนั้นเจ็บปวดมากจนทำให้ไม่สามารถทำงานหรือทำหน้าที่ตามปกติที่บ้านได้

หากคุณสูญเสียเพื่อนร่วมงานไป ข้อมูลต่อไปนี้อาจช่วยให้คุณเข้าใจและรับมือกับความเศร้าโศกได้ดีขึ้น

ปฏิกิริยาทั่วไปต่อความเศร้าโศก

การเสียชีวิตของเพื่อนร่วมงานอาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่ทำให้คุณรู้สึกไม่เป็นปกติ โปรดระลึกว่าปฏิกิริยาเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ และแม้ว่าปฏิกิริยาของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป แต่ก็อาจกระทบต่อ:



ความคิดของคุณ

- การขาดสมาธิ
- สมาธิสั้นลง
- แก้ไขปัญหาได้ช้าลง
- ซ้ำลิ้ม
- มีปัญหาในการตัดสินใจ



ความรู้สึกทางกายของคุณ

- ปวดศีรษะ
- เจ็บหน้าอกหรือปวดท้อง
- กล้ามเนื้อสั่น
- หายใจลำบาก
- ความดันโลหิตสูงขึ้น



อารมณ์ของคุณ

- ภาวะซึมเศร้า
- ความเศร้าโศก
- ความรู้สึกผิด
- ความวิตกกังวลหรือความกลัว
- ความรู้สึกขาดทิศทางหรือรู้สึกกดดันอย่างมาก
- เจ็บปวดปกติ
- นิสัยการนอนและการรับประทานอาหารเปลี่ยนแปลงไป



พฤติกรรมของคุณ

- สมรรถภาพการทำงานต่ำลง
- ถอนตัวออกจากสังคม

วิธีการช่วยตัวเอง

- ยอมรับความสูญเสียและปฏิบัติที่คุณมีต่อความสูญเสียนั้น อนุญาตให้ตัวเองรู้สึกไม่ดีได้ โดยไม่โทษตัวเอง ให้เวลาตัวเองในการอาลัยอาวรณ์
- พักผ่อนให้มาก
- รับประทานอาหารที่สมดุลและทุกมื้อตามปกติ แม้คุณจะไม่รู้สึกอยากรับประทานอาหารก็ตาม
- พูดคุยกับผู้ที่เต็มใจรับฟังความรู้สึกของคุณ โดยไม่ตัดสินคุณ
- พยายามอย่าใช้ยาหรือแอลกอฮอล์เพื่อ "กดความเศร้าโศกของคุณ"
- ตระหนักว่าความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เกี่ยวกับการเสียชีวิตนั้นเป็นเรื่องปกติ ความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นจะค่อย ๆ จางลงเมื่อเวลาผ่านไป และความเศร้าโศกจะค่อย ๆ ลดน้อยลง
- ขอให้ระลึกไว้เสมอว่าหากคุณมีปัญหาในการรับมือกับความเศร้าโศกนั้น คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้ตลอดเวลา ติดต่อโปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (EAP) หรือกลุ่มผู้ที่เคยประสบความสูญเสียเช่นเดียวกันมาก่อน

วิธีช่วยสมาชิกในทีมงานของคุณ

โปรดระลึกว่าการสูญเสียนั้นกระทบเพื่อนร่วมงานของคุณเช่นเดียวกับคุณ แต่ละคนรับมือกับความเศร้าโศกแตกต่างกันไป ไม่มีวิธีใดถูกหรือผิด

แม้เราอาจจะไม่ได้เจอหน้าเพื่อนร่วมงานคนอื่นในทีมงาน เพราะเรากำลังเว้นระยะห่างทางสังคมกันอยู่ แต่คุณก็สามารถและควรที่จะติดต่อกับเพื่อนร่วมงานของคุณ ไม่ว่าจะทางโทรศัพท์ อีเมล สื่อสังคม หรือการวิดีโอคุยกันก็ตาม

ขอให้ตระหนักว่าความเศร้าโศกมักจะทำให้คนระเบิดความโกรธหรืออารมณ์อื่น ๆ ออกมา ดังนั้น ขอให้คุณอย่าถือสาอารมณ์เหล่านี้ แต่ขอให้คุณแนะนำความช่วยเหลือที่มีให้แก่คนคนนั้น เช่น โปรแกรม EAP ของคุณ หรือกลุ่มผู้ที่เคยประสบความสูญเสียเช่นนี้มาก่อน คนบางคนอาจใช้เวลาในการรับมือกับความเศร้าโศกนานกว่าคนอื่น ๆ แต่ความเศร้าโศกจะลดน้อยลง เมื่อเวลาผ่านไปและเมื่อคนคนนั้นยอมรับความจริงได้

สิทธิประโยชน์ในโปรแกรม EAP มีความช่วยเหลืออย่างเป็นทางการเป็นความลับให้แก่คุณและครอบครัว เพื่อช่วยคุณรับมือกับปัญหาส่วนตัว ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับงาน โปรแกรมที่ไม่มีค่าใช้จ่ายแต่อย่างใดนี้สามารถช่วยคุณในการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า และรับมือกับความโศกเศร้าหรือการสูญเสียได้ ผู้เชี่ยวชาญในโปรแกรม EAP ของเราพร้อมให้บริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง



สิทธิประโยชน์ของคุณในโปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (EAP) มีความช่วยเหลือที่เป็นความลับให้ เพื่อช่วยคุณจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และรับมือกับเหตุสะเทือนใจ

หากต้องการทราบหมายเลขโทรศัพท์ที่เหมาะสมสำหรับประเทศของคุณ โปรดเข้าสู่ระบบ livewell.optum.com โดยใช้รหัสการเข้าถึงของบริษัทคุณ

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพท์ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพท์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลเคลื่อนที่หรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่จะทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่ของโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน WF998385 202143-042020