

Bir çalışanın vefatı durumunda İş yerinde yas süreci



Birlikte çalışan insanlar, aynı kuruluşun bir parçası olarak birbirlerine bağlanırlar ve birçok çalışma arkadaşı, kişisel hayatta da arkadaş olur. Bir çalışan öldüğü zaman, iş yerinde o kişiyle yakın olan ya da olmayan insanların etkilenmesi normaldir. Bazılarının deneyimleri arasında şok veya keder bulunabilir. Diğerleri ise öfke veya suçluluk, hatta kendi fanilikleri hakkında korku dahi hissedebilirler. Bu durum, özellikle de COVID-19 pandemisiyle karşı karşıya olduğumuz bu günlerde geçerlidir.

Bu duygusal tepkiler doğaldır. Bu hisler derhal ortaya çıkabildiği gibi, saatler, günler, haftalar veya aylar sonra da görülebilir. Hiçbir tepki vermemek de eşit derecede normaldir. Genellikle bu duygular zamanla hafifler. Kayıp hissi bazen o kadar acı olur ki, kişinin işindeki çalışmasını ve evindeki işlevlerini engeller.

Bir çalışma arkadaşınızı kaybettiyseniz, aşağıdaki bilgiler kederinizi daha iyi anlamana ve kederinizle daha iyi baş etmenize yardım edebilir.

Kedere verilen olağan tepkiler

Bir çalışma arkadaşınızın ölümü, size olağan dışı gelebilecek çeşitli belirtiler hissetmenize neden olabilir. Bunların normal tepkiler olduğunu ve her birey için farklı olmakla beraber aşağıdakileri etkileyebileceğini unutmayın:



Düşünme şekliniz

- İyi konsantre olamama
- Bellek sorunları
- Dikkat süresinin kısalması
- Karar vermekte güçlük çekme
- Problem çözme yeteneğinin yavaşlaması



Fiziksel açıdan hissettikleriniz

- Baş ağrıları
- Nefes alma güçlüğü
- Göğüs veya mide ağrısı
- Yüksek tansiyon
- Kas titremeleri



Duygusal açıdan hissettikleriniz

- Depresyon
- Endişe veya korku
- Keder
- Kaybolmuş veya bunalmış hissetme
- Suçluluk hissi



Davranış şekliniz

- Aşırı suskunluk
- Daha düşük iş performansı
- Uyku ve yeme alışkanlıklarında değişiklikler
- Sosyal yaşamdan geri çekilme

Kendinize yardım etmenin yolları

- Ölümü ve ölüme verdiğiniz tepkileri kabul edin. Kendinizi damgalamadan, kendinize kötü hissetme izni verin. Yas tutmak için zaman ayırın.
- Bolca dinlenin.
- Çekici görünmese de düzenli olarak ve dengeli öğünler yiyin.
- Sizi dinleyecek ve duygularınızı hissetmenize olanak sağlayacak biriyle konuşun.
- Acınızı maddelerle veya alkolle "dindirmeye" çalışmayın.
- Tekrarlanan düşüncelerin ve ölüme ilgili hislerin normal olduğunun bilincine varın. Bunlar zamanla azalacak ve verdikleri acı hafifleyecektir.
- Unutmayın ki acıyla başa çıkamıyorsanız yardım almanız son derece doğaldır. Çalışan Destek Programınız (EAP) ya da bir destek grubu ile iletişime geçin.

Ekip üyelerinize yardım etme yolları

Çalışma arkadaşlarınızın da sizin gibi, ölümden etkilendiğini unutmayın. İnsanların keder deneyimi farklıdır. Yas tutmanın doğru ya da yanlış şekli yoktur.

Sosyal mesafemizi korurken maalesef birlikte zaman geçiremiyoruz. Ancak çalışma arkadaşlarınızla, telefon, e-posta- sosyal medya veya görüntülü konuşma yoluyla iletişime geçmelisiniz.

Unutmayın ki yas tutan insanlar ani öfke veya başka tepkiler gösterebilir. Bu duygu patlamalarını kişisel almayın. EAP'niz veya bir destek grubu gibi mevcut yardım olanaklarını önerin. Bu süreç bazı kişiler için diğerlerinden farklı olabilirse de zamanla ve kabullenmekle acı hafifleyecektir.



EAP yan haklarınız, kişisel, sağlık ya da iş ile ilgili sorunlarla başa çıkmanıza yardım etmek için size ve ailenize, gizliliğinizi koruyarak ve ücretsiz yardım sunar. Bu ücretsiz hizmet; stres yönetimi, endişe veya depresyonun üstesinden gelme ve keder veya kayıp ile baş etme konularında size yardımcı olur. EAP uzmanlarımıza her gün, istediğiniz saatte ulaşabilirsiniz.

Çalışan Destek Programınız (EAP), stresi yönetmek, anksiyetenin üstesinden gelmek ve travmayla başa çıkmak için gizli destek sunar.

Ülkenizde kullanılabilecek telefon numarasına ulaşmak için lütfen şirket erişim kodunuzu kullanarak [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) adresine giriş yapın.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi ve acil servis tesisine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakıma yerini geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

© 2020 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

WF998385 202143-042020