

当同事不幸离世时

应对工作场所的悲伤情绪



一起工作的人因同属同一家机构而彼此联系，许多同事还成了朋友。当有同事离世，无论与这位同事是否熟悉，大家都可能受到影响。有的人可能会感到震惊或悲伤，其他人可能会感到愤怒、内疚或甚至怕死亡降临到自己头上。现在这个时期更是如此，因为我们需要面对新型冠状病毒疾病（COVID-19）大流行带来的不确定性。

这些情绪反应都是自然的。您可能立即就能感觉到这些情绪，也有可能在这几小时、几天、几星期乃至几个月后才感觉到。没有出现任何反应同样也是正常的。通常这些感觉会随着时间而淡化。有时，失去同事会让人感到非常痛苦，继而干扰工作能力或在家中的生活。

如果您的同事不幸离世，以下信息可能有助您更好地理解 and 应对悲伤情绪。

对悲伤的一般反应

同事的离世可能会引发一连串对您而言并不寻常的症状。请记住，这些是正常的反应，尽管每个人都有所不同，但它们可能会产生以下影响：



您的想法

- 注意力不集中
- 注意力集中的时间变短
- 解决问题的速度变慢
- 记忆力问题
- 难以做出决定



您的身体

- 头痛
- 胸部或胃部疼痛
- 肌肉颤抖
- 呼吸困难
- 血压升高



您的情绪

- 抑郁
- 悲痛
- 内疚
- 焦虑或恐惧
- 感觉迷茫或崩溃



您的行为

- 过度沉默
- 睡眠和饮食习惯改变
- 工作表现变差
- 害怕社交

如何帮助自己

- 承认死亡的事实以及您对此事的反应。允许自己伤心，不要责怪自己。给自己一点难过的时间。
- 得到充分休息。
- 即使似乎没什么胃口，也要保持均衡膳食和规律饮食。
- 与愿意倾听、让您体验自己的感受的人交谈。
- 不要尝试用毒品或酒精“麻醉自己”。
- 意识到与死亡有关的想法和感受反复出现是正常的。它们会随着时间的推移而减退，变得不那么痛苦。
- 请记住，如果您无法应付，可以寻求帮助。请联系您的员工帮助计划 (Employee Assistance Program, EAP) 或支持小组。

如何帮助您的团队成员

请记住，其他同事和您一样会受到同事离世的影响。人们对悲伤的体验各有不同。对待悲伤的方式没有对错。

遗憾的是，我们在保持社交距离时无法亲身聚在一起。但是您可以并且应该通过电话、电子邮件、社交媒体或视频聊天与同事进行联系。

请注意，悲伤通常会让人暴怒失控、情绪爆发。此时要对事不对人。提出实际的帮助，例如您的员工帮助计划 (EAP) 或支持小组。有的人可能需要比其他人更长的时间消化情绪，但随着时间推移，接受了事实，痛苦就会减轻。

您的员工帮助计划 (EAP) 福利为您和家人提供保密协助，帮助您处理各种与个人、健康或工作相关的问题。该免费服务帮助您管理压力、克服焦虑或抑郁、应对悲伤或失落。我们的员工帮助计划 (EAP) 专员每天随时为您提供服务。



您的员工帮助计划 (EAP) 福利提供保密协助，助您缓解压力、克服焦虑、应对创伤。

如欲访问您所在国家/地区的电话号码，请使用您公司的接入代码登录 livewell.optum.com。

此计划不应该用于急诊或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨 911、美国境外则拨当地紧急情况服务电话，或请前往最近的门诊设施或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划人员的经验和 / 或教育程度可能根据合约规定或国家法令规定而有所不同。可能会有不予承保和限制承保规定。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利 Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称的商标或注册商标均为其各自所有者的财产。Optum 是平等机会的雇主。

WF998385 202143-042020