

## 同事過世時 面對工作場所傷慟



一起工作的人因為同屬一個機構而建立關係，很多同事也會變成朋友。有同事過世時，公司其他人無論是否熟識這位同事，多少都會受到影響。有些人可能感到震驚或悲傷，有些人則覺得憤怒、內疚，甚至對自己的死亡產生恐懼感。尤其我們現在正面對新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 大流行，不確定性可能讓這種情況更為明顯。

這些都是很自然的情緒反應，有可能馬上感覺得到，也有可能經過幾小時、幾天、幾星期或幾個月後才出現。完全沒有反應也一樣是正常的。通常這些感覺會隨著時間淡去。有時可能因為失去的感覺太過痛苦，沒辦法正常工作或因此對家庭生活造成影響。

如果您失去同事，以下資訊可幫助您更理解並面對自己的傷慟。

### 常見的傷慟反應

您可能因為同事過世而出現各種自己也覺得不尋常的症狀。請記得，這些都是正常反應，儘管每個人都不一樣，但這些反應有可能影響到：



#### 您的思考方式

- 無法集中精神
- 注意力持續時間變短
- 解決問題的速度變慢
- 記憶力出現問題
- 無法做決定



#### 您的身體感覺

- 頭痛
- 胸痛或胃痛
- 肌肉震顫
- 呼吸困難
- 血壓升高



#### 您的情緒感覺

- 沮喪
- 悲傷
- 內疚
- 焦慮或恐懼
- 失落感或手足無措



#### 您的行為

- 過度沉默
- 睡眠和飲食習慣改變
- 工作效能變差
- 逃避社交

## 如何幫助自己

- 面對死亡和您對死亡的反應。不需要壓抑難過的感覺，不要給自己貼標籤。給自己時間抒發悲傷情緒。
- 充分休息。
- 即使不太想吃也要三餐保持正常、飲食均衡。
- 跟願意聆聽的人談談，不要壓抑自己的感受。
- 不要想用藥物或酒精「麻痺痛苦」。
- 明白反覆出現與死亡相關的念頭和感覺很正常。這些都會隨著時間淡化，不再那麼痛苦。
- 請記得，如果您無法面對，不妨尋求幫助。請聯絡您的員工幫助計劃 (Employee Assistance Program, EAP) 或支持團體。

## 如何幫助團隊成員

請記得，其他同事也和您一樣，受到同事過世的影響。每個人經歷的傷慟都不一樣。傷心的方式沒有所謂對錯。

遺憾的是，我們現在必須保持社交距離，無法親自陪伴相處。但您可以也應該透過電話、電子郵件、社群媒體或視訊聊天與同事聯繫。

要知道，傷慟很容易讓人難過怒火或迸發其他情緒。這類情緒爆發並沒有針對性，不要放在心上。建議可取得的幫助，例如你們的 EAP 或支持團體。有些人需要比較久的時間，但隨著時間流逝、接受事實，痛苦的感覺也會淡化。

EAP 福利以保密的方式幫助您和您的家人面對各種個人、健康或工作相關問題。這項免費的服務可幫助您管理壓力、克服焦慮或沮喪，面對傷慟或失落感。我們的 EAP 專家全年無休，隨時都能提供服務。



---

## 您的員工幫助計劃 (Employee Assistance Programme, EAP) 福利提供 保密的協助，幫助您管理壓力、克服內心焦慮並面對創傷。

如欲取得您所在國家 / 地區的電話號碼，請使用您公司的存取代碼登入 [liveswell.optum.com](https://liveswell.optum.com)。

---

此計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的門診設施或急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計畫) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有權利。Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

WF998385 202143-042020