

Jak poradzić sobie ze stratą współpracownika

Osoby pracujące razem łączy poczucie przynależności do tej samej organizacji — a wielu współpracowników zawiera przyjaźnie. To zupełnie naturalne, że śmierć współpracownika dotyka inne osoby, które z nią pracowały — niezależnie od tego, czy był dla nich bliską osobą. Niektórzy mogą odczuwać szok lub żalobę.

Takie reakcje emocjonalne są zupełnie naturalne. Mogą pojawić się bezpośrednio po zdarzeniu lub po kilku godzinach, dniach, tygodniach lub miesiącach. Zazwyczaj uczucia te łagodnieją wraz z czasem. Tak samo normalny jest brak jakiejkolwiek reakcji. Czasami strata może być tak bolesna, że zakłóca zdolność do pracy lub funkcjonowania w domu.



Częste reakcje na żalobę

Strata współpracownika może wywołać szeroki zakres objawów, które mogą wydawać się nietypowe. Należy pamiętać, że są to normalne reakcje i mimo iż każdy czuje coś innego, mogą one wpływać na:

Sposób myślenia

- Słaba koncentracja
- Krótszy okres skupienia uwagi
- Wolniejsze rozwiązywanie problemów
- Problemy z pamięcią
- Trudności z podejmowaniem decyzji

Samopoczucie fizyczne

- Bóle głowy
- Ból w klatce piersiowej lub brzucha
- Drżenie mięśni
- Trudności z oddychaniem
- Podwyższone ciśnienie krwi

Samopoczucie emocjonalne

- Depresja
- Smutek
- Poczucie winy
- Niepokój lub strach
- Poczucie zagubienia lub przytłoczenia

Sposób zachowania

- Nadmierne milczenie
- Wycofanie społeczne
- Zmiany w nawykach dotyczących snu i jedzenia
- Niższa wydajność w pracy



Jak sobie pomóc

Zaakceptuj śmierć i swoje reakcje na nią. Pozwól sobie na gorsze samopoczucie bez osądzania się. Weź udział w pogrzebie lub nabożeństwie żałobnym. Daj sobie czas na przeżywanie smutku.

- Dużo wypoczywaj.
- Trzymaj się swojej codziennej rutyny. Znajome nawyki mogą być bardzo pocieszające.
- Zadbaj o dobrze zbilansowane i regularne posiłki, nawet jeśli nie wydają się zbyt atrakcyjne.
- Porozmawiaj z kimś, kto Cię wysłucha i pozwoli przeżywać to, co czujesz. Jeśli nie masz ochoty rozmawiać, samo przebywanie w towarzystwie innej osoby może przynieść ulgę w żałobie.
- Nie próbuj „znieczulać bólu” narkotykami lub alkoholem.
- Pamiętaj, że powracające myśli i uczucia związane ze śmiercią są normalne. Z czasem będą coraz rzadsze i mniej bolesne.
- Pamiętaj, że nie ma nic złego w proszeniu o pomoc, jeśli sobie nie radzisz. Skontaktuj się z programem Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne lub grupą wsparcia.



Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.



Jak pomóc kolegom

Pamiętaj, że podobnie jak Ciebie, śmierć dotyka także Twoich współpracowników. Każdy inaczej przeżywa żałobę. Nie ma dobrego lub złego sposobu jej przeżywania.

Spędzaj czas wspólnie ze współpracownikami. Dziel się swoimi uczuciami i sprawdzaj, jak oni sobie radzą. Pozwalaj innym mówić o swoich uczuciach. Słuchaj i szanuj ich punkt widzenia, nawet jeśli go nie podzielasz.

Pamiętaj, że smutek często sprawia, że ludzie wybuchają gniewem lub innymi emocjami. Nie traktuj takich wybuchów emocji personalnie. Przypomnij, że dostępna jest pomoc, na przykład Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne lub grupa wsparcia. Wraz z upływem czasu i zaakceptowaniem faktów ból będzie coraz łagodniejszy, choć u niektórych osób może to potrwać dłużej.

Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne oferują Tobie i Twojej rodzinie poufną pomoc ułatwiającą radzenie sobie z szerokim zakresem problemów osobistych, zdrowotnych lub związanych z pracą. Ta bezpłatna usługa pomaga kontrolować stres, pokonać niepokój lub depresję i radzić sobie z żałobą lub stratą. Nasi specjaliści ds. dobrego samopoczucia emocjonalnego są dostępni o dowolnej porze, każdego dnia.



Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące udziału w nim.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2024 Optum. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12062251 143728-022024 OHC