

مساعدة موظفيك على التعامل مع الصدمة

إذا تعرض أي من موظفيك لحدث صادم، فقد يجدون صعوبة في التكيف في العمل. يمكن أن يلعب دعمهم عندما يكونون في العمل دورًا كبيرًا في مساعدتهم على الشفاء. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتهم على التكيف.

علامات يجب الانتباه إليها

كل شخص يتعامل مع الصدمة بطريقته الخاصة. إذا تعرض موظفك لحدث صادم، فقد تلفت هذه العلامات انتباهك إلى حقيقة أنه قد يحتاج إلى المساعدة

- لا يؤدون عملهم كما اعتادوا
- بقاؤهم منعزلين، وربما يشعرون بالخدر العاطفي أيضًا
- يعاقرون الكحول بشكل أكثر من المعتاد، أو يتعاطون المخدرات، أو يعتمدون بشكل مفرط على الأدوية الموصوفة
- يبدو عليهم الاكتئاب أو القلق أو الخوف المفرط
- يعانون من ذكريات الماضي أو كوابيس واضطرابات في النوم

سيحتاج كل موظف إلى رعاية مُخصّصة. ستحتاج إلى أن تكون متنبهاً لردود أفعالهم تجاه دعمك، وعندما يكون ذلك مناسبًا، قد يكون من الأفضل إحالتهم إلى دعم محترف، مثل Lyra.

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لإظهار دعمك:

- إدراك الحدث. تحدث معهم بلطف واهتمام. أخبرهم أن بابك مفتوح دائمًا لهم إذا أرادوا التحدث. لا تحاول إصلاح ما مروا به، ما عليك سوى إظهار التعاطف فقط
- أسس بيئة آمنة. حدد اجتماعات أول شيء كل صباح، حتى يتمكن الفريق من مناقشة مهامهم ليوم العمل هذا. سيساعد ذلك الموظف على متابعة ما يجب القيام به
- اسمح بساعات عمل مرنة، حتى يتمكن موظفك من أخذ استراحة إذا لزم الأمر
- وفر لهم إمكانية الحصول على مواد ومصادر مقروءة تتناول موضوع الصدمة
- تواصل معهم بانتظام للتأكد من أنهم يعتنون بأنفسهم
- كن متنبهاً للمحفزات المحتملة
- ركز على الإيجابيات البسيطة، دون تجاهل الموقف أو التقليل من أهميته. قم ببناء ثقة الموظف في نفسه من خلال تسليط الضوء على إنجازاته والاحتفاء بها

