

מתן סיוע לעובדיכם בהתמודדות עם טראומה

אם אחד מעובדיכם חווה אירוע טראומטי, הדבר עלול להקשות עליו להתמודד בעבודה. תמיכה בו בעת שהוא בעבודה עשויה למלא תפקיד משמעותי בסיוע להחלמתו. להלן מספר דברים שבאפשרותכם לעשות כדי לסייע לו להתמודד.

סימנים שיש אליהם לב

כל אדם מתמודד עם טראומה בדרכו שלו. במקרה שהעובד חווה אירוע טראומטי, סימנים אלה יכולים להתריע בפניכם על העובדה שהא עשוי להזדקק לעזרה

- הוא אינו מתפקד בעבודה כהרגלו
- הוא מנותק, אולי אפילו מציג קהות רגשית
- הוא שותה יותר אלכוהול, משתמש בסמים, או אפילו מפתח תלות גדולה מידי בתרופות מרשם
- נראה שהוא מדוכא, חרד או מפחד יתר על המידה
- הוא חווה פלאשבקים או סיוטים והפרעות שינה

כל עובד יזדקק לטיפול אישי. יהיה עליכם להיות רגישים לתגובתו לתמיכה שאתם מציעים, ובמידת הצורך, אולי עדיף יהיה להפנות אותו לתמיכה מקצועית, כגון זו ש-Lyra מציעה.

להלן מספר דברים שבאפשרותכם לעשות כדי להביע את תמיכתכם:

- להכיר באירוע. לדבר איתו בעדינות וביתר תשומת לב. לאפשר לו לדעת שדלתכם פתוחה תמיד במידה שירצה לשוחח. אל תנסו לפתור את הטרומה שלו – רק הפגינו אמפתיה
- צרו סביבה בטוחה. קבעו פגישות דבר ראשון מדי בוקר, כדי שהצוות יוכל לדון במשימותיו לאותו יום. זה יסייע לעובד לעמוד בקצב של כל מה שצריך להתבצע
- אפשרו עבודה בשעות גמישות, כך שהעובד יוכל לקחת פסק זמן במידת הצורך
- ספקו לו גישה לחומרי קריאה ולמשאבים העוסקים בטרומה
- בדקו מה שלומו באופן תדיר, כדי לוודא שהוא דואג לעצמו
- היו רגישים לטריגרים אפשריים
- התמקדו בנקודות חיוביות קטנות, מבלי להתעלם או להקטין את המצב. העצימו את העובד על ידי הדגשה וחגיגה של הישגיו

