



## كيف تدير التغيرات في العمل

تحدث التغيرات في العمل لعدد من الأسباب وقد يكون من الصعب الاستعداد لمجابهة تلك التغيرات. إليك ما يجب أن تضعه في حساباتك.



## هناك مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبائك على الرابط

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد  
ومعلومات الدعم العاطفي عندما تكون  
في أمس الحاجة إليها. يمكنك العثور على  
مجموعة متنوعة من الموضوعات بما في  
ذلك الصحة العقلية والأحداث الصادمة  
والكوارث الطبيعية والحزن والفقد ودعم  
المراهقين في الأزمات والمزيد.

سواء كان الأمر ينطوي على إعادة تنظيم أو مغادرة زميل  
للعمل أو التكيف مع العمل عن بُعد أو أي تغييرات أخرى؛ فربما  
يكون من الصعب بشكل خاص أن تحدد وضعك وموقفك. لأجل  
ذلك من المهم أن تفهم كيف يمكن أن يؤثر عليك التوتر الذي  
ينشأ عن تلك التغييرات. ربما يواجه الأشخاص الذين يتعرضون  
لتغييرات في مكان العمل مجموعة مختلفة من المشاعر أو  
الأعراض مثل الشعور بالذنب أو الغضب أو التعب الشديد أو  
القلق.

## كيف ننظر إلى التغيير



تميل الطبيعة البشرية إلى التركيز على السلبيات التي تصاحب  
التغيير. في حين أن التغيير في مكان العمل يمكن أن يهدد  
السيطرة والأمان في حياتنا، إلا إن بعض التغييرات يمكن أن  
تكون إيجابية في نهاية المطاف.

ومهما كان التأثير، فإنه يمكن أن يكون له تأثير كبير وبعيد  
المدى في حياتنا العملية والمنزلية. وحتى نتمكن من إعادة  
الأمر إلى سابق طبيعتها، من الجيد أن نكون مستعدين لردود  
فعل مختلفة بعض الشيء عما اعتدنا عليه.

### كيف تساعد نفسك



بينما لا يمكن التحكم دائماً في التغيير، إلا إنه يمكن التحكم في ردود أفعالنا تجاهه. فيما يلي بعض الطرق للحد من التأثير العاطفي للتغيير:

- احصل على قسط وافر من الراحة.
- تناول وجبات صحية بانتظام.
- لا تستخدم المخدرات أو الكحوليات "كمهرب".
- تمهل في اتخاذ القرارات المهمة.
- تقبل أفكارك ومشاعرك حول ما يحدث. فإنها طبيعية.
- تحدث مع الأشخاص ممن تثق بهم.
- جرّب ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها.
- اطلب المساعدة إذا كنت في حاجة إليها.

### كيف تساعد الأشخاص من حولك



قد يشعر الأشخاص من حولك بآثار التغيير في العمل أيضاً، لذلك من المهم أن تتضاموا معاً وأن يدعم بعضكم بعضاً. ابدأ بالاستماع بعناية والتعرّف على ما يشعر به الآخرون. حاول احترام وجهات النظر المختلفة وتفهم اختلاف حاجة الأشخاص من الوقت للتعافي والعودة إلى طبيعتهم عن بعضهم البعض. شجّع على الوصول إلى برنامج مساعدة الموظفين (EAP) أو مجموعة محلية كقاعدة دعم.

### كيفية التأقلم مع وضعك الجديد



يمكن أن يستغرق إيجاد مكانك في موضع عمل متغير حديثاً بعض الوقت. ولكن، ثمة بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للتأقلم بشكل أفضل، مثل ما يلي:

- مناقشة مشاعرك أو مخاوفك مع مشرف.
- السؤال عن كيفية تأثير التغييرات عليك، بما في ذلك كيفية إنجاز المهام ضمن الهيكل التنظيمي الجديد.
- الاستفادة من مزاياك، بما في ذلك مزايا برنامج مساعدة الموظفين (EAP) الخاص بك.

## الأشياء التي يتعين عليك تذكرها



هناك أيام أفضل في انتظارك. ربما يستغرق الأمر المزيد من الوقت حتى يصل الآخرون إلى هذه النقطة. إن مجرد إكمال المهام اليومية يعد خطوة كبيرة في الاتجاه الصحيح. سوف تصبح الأمور أكثر سهولة. سوف يتحسن مستوى طاقتك ونومك. حتى مشاعرك حول الحاضر والمستقبل سوف تصبح أكثر إيجابية. سوف تستمتع بالحياة مرة أخرى.

يمنحك برنامج EAP وعائلتك ميزة مساعدة سرية لمساعدتك على التعامل مع مجموعة واسعة من المشكلات الشخصية أو الصحية أو المتعلقة بالعمل. تساعدك هذه الخدمة المجانية على إدارة التوتر والتغلب على القلق أو الاكتئاب والتأقلم مع الحزن أو الخسارة. يتوفر أخصائيو EAP لدينا في أي وقت، كل يوم.

## أشخاص حقيقيون. حياة واقعية. حلول واقعية.



للحصول على معلومات حول فوائد معينة، زر [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) وسجل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بالشركة:

## للحصول على الدعم، اتصل على الرقم

تقدم ميزة Optum الخاصة بك الدعم من أخصائيي الصحة العقلية المدربين تدريباً خاصاً لمساعدة أي شخص يشعر بالقهر والانكسار أو الاكتئاب أو يبحث عن إجابات.

## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

# Optum

\*إذا كنت حاملاً، أو غير سليمة بدنياً أو تعانيين من مشكلة صحية، مثل التهاب المفاصل أو داء السكري أو أمراض القلب، فاستشيري طبيبك قبل بدء برنامج التمارين الرياضية أو زيادة مستوى نشاطك. حيث يمكنه إخبارك بأنواع الأنشطة الآمنة لك والمدى المسموح لك به.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك بشأن متطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تتطلب إجراء إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC