

תמיכה במצבים קריטיים



כיצד להתמודד עם שינויים בעבודה

שינויים בעבודה קורים ממספר סיבות ויתכן שיהיה קשה להיות מוכנים אליהם. הנה מה שצריך לזכור.



ניתן למצוא מגוון של משאבים זמינים עבורך ועבור האנשים הקרובים אליך באתר

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כשאתם זקוקים להם ביותר. יש לנו מגוון רחב של משאבים בתחומים שונים לרבות בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר ועוד.

בין אם מדובר בארגון-מחדש, עזיבה של עמית לעבודה, הסתגלות לעבודה-מרחוק או שינויים אחרים; יתכן שיהיה קשה במיוחד לדעת איפה אתם עומדים. חשוב להבין כיצד המתח הכרוך בשינויים אלה עלול להשפיע עליכם. אנשים שעברו שינויים במקום העבודה עשויים לחוות מגוון רחב של רגשות או תסמינים כמו אשמה, כעס, תשישות או חרדה.

איך אנחנו תופשים שינוי



הטבע האנושי נוטה להתמקד בדברים השליליים שמגיעים עם השינוי. למרות שהם יכולים לאיים על תחושת השליטה והביטחון שיש לנו בחיינו, שינויים מסויימים עשויים להיות חיוביים.

לא משנה מה תהיה ההשפעה, היא יכולה להגיע עד לחיי העבודה והמשפחה שלנו. עד שנוכל להחזיר את הדברים לקדמותם, טוב להיות מוכנים לתגובות קצת שונות ממה שהורגלנו אליהן.

כיצד תעזרו לעצמכם



אמנם לא תמיד ניתן לשלוט בשינוי, אבל אנחנו יכולים לפחות לשלוט בתגובות שלנו אליו. הנה מספר דרכים לצמצם את ההשפעה הרגשית של השינוי:

- הקפידו על מנוחה מספקת.
- אכלו ארוחות בריאות וסדירות.
- אל תשתמשו בסמים או באלכוהול כ"בריחה".
- המתינו לפני קבלת החלטות חשובות.
- הכירו במחשבות וברגשות שיש לכם בנוגע למה שקורה. הם נורמליים.
- דברו עם אנשים שיש לכם אמון בהם.
- נסו לעסוק בפעילויות שמסבות לכם הנאה.
- פנו לקבלת עזרה במקרה הצורך.

כיצד לסייע לאנשים מסביבך



ההשפעות של השינוי בעבודה עשויות להיות מורגשות גם על ידי הסובבים אתכם, ולכן חשוב להיות יחדיו כדי לתמוך אחד בשני.

התחילו על ידי הקשבה בזהירות והכרה ברגשותיהם של אחרים. נסו לכבד נקודות מבט שונות ולהבין שכל אדם צריך את הזמן שלו כדי להתאושש ולחזור לשגרה. עודדו את עמיתים לעבודה לפנות לתוכנית הסיוע לעובדים (EAP) או לקבוצה קהילתית.

כיצד להסתגל למצבכם החדש



ייתכן שיידרש לכם זמן למצוא את הנישה שלכם במבנה הארגוני החדש של מקום העבודה. אך ישנם מספר דברים שביכולתכם לעשות כדי להסתגל טוב יותר, למשל:

- לשוחח על הרגשות והדאגות שלכם עם הממונה עליכם.
- לברר כיצד השינויים ישפיעו עליכם, כולל כיצד יבוצעו משימות במבנה הארגוני החדש.
- נצלו את ההטבות שלכם, כולל תוכנית הסיוע לעובדים (EAP).

דברים שכדאי לזכור



ימים טובים יותר לפנינו, אך עלול לקחת זמן רב יותר עד שאחרים יגיעו לנקודה הזו. עצם השלמת משימות יומיומיות היא צעד ענק בכיוון הנכון. דברים יהיו קלים יותר. איכות השינה ורמת האנרגיה שלכם ישתפרו. אפילו הרגשות שלכם לגבי ההווה והעתיד יהפכו לחיוביים יותר. אתם תשובו להנות מהחיים.

תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) מציעה לך ולמשפחתך סיוע הנשמר בסודיות להתמודדות עם מגוון רחב של בעיות אישיות, בריאותיות או תעסוקתיות. שירות זה, ללא עלות נוספת מצדך, נועד לסייע לך בניהול לחץ, בהתגברות על חרדה או על דיכאון, ובהתמודדות עם אבל ועם אבדן. מומחי תוכנית הסיוע לעובדים שלנו זמינים בכל עת, כל יום.

אנשים אמיתיים. חיים אמיתיים. פתרונות אמיתיים.



כדי לגלות מידע אודות הטבות ספציפיות, בקרו באתר **LiveWell.Optum.com** והיכנסו בעזרת קוד הגישה של החברה שלכם:

התקשרו לקבלת תמיכה בטלפון במספר

הטבת ה- Optum שלכם מציעה תמיכה ממומחים לבריאות הנפש שעברו הכשרה מיוחדת כדי לעזור לכל מי שמוצף, מדוכא או מחפש תשובות.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה



בקרו בכתובת **optumeap.com/criticalsupportcenter** לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.

Optum

*אם את בהריון, לא פעילה/פיזית או סובלת/ממצב בריאותי כמו דלקת פרקים, סוכרת או מחלת לב, בדקי/י עם הרופאה/ שלך לפני תחילת תוכנית אימונים או הגדלת רמת הפעילות שלך. הרופאה/ יוכל/תוכל לומר לך אילו סוגים וכמויות של פעילויות בטוחים עבורך.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה/המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc, בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.