

Sostegno **essenziale**



Come gestire i cambiamenti sul lavoro

I cambiamenti sul lavoro avvengono per i motivi più disparati e non è facile farsi trovare preparati.

Ecco alcune cose da tenere a mente.

Che si tratti di una ristrutturazione aziendale, di un collega che se ne va, di adattarsi al lavoro a distanza o di altri cambiamenti, adattarsi alla situazione può essere comunque particolarmente difficile. È importante capire in che modo lo stress generato da questi cambiamenti può influire su di sé. Le persone che hanno subito cambiamenti sul posto di lavoro possono sperimentare una vasta gamma di emozioni o sintomi, come senso di colpa, rabbia, spossatezza o ansia.



Come vediamo il cambiamento

Per natura, l'uomo tende a concentrarsi sugli aspetti negativi che derivano dal cambiamento. Anche se possono compromettere il controllo e la sicurezza che abbiamo nella nostra vita, alcuni cambiamenti possono rivelarsi positivi.

Il loro impatto può avere effetti profondi sul nostro lavoro e sulla nostra vita personale. Fino a quando non riusciremo a riportare la situazione alla normalità, è bene prepararci a reazioni un po' diverse da quelle a cui siamo abituati.



Ci sono molte risorse disponibili per te e i tuoi cari su

Il nostro centro di sostegno essenziale offre risorse e informazioni per fornirti un supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Troverai varie aree tematiche, tra cui: salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, lutto e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e molto altro.



Come auto-aiutarti

Sebbene non sia sempre possibile avere il controllo dei cambiamenti che si verificano, possiamo almeno avere il controllo delle nostre reazioni. Ecco alcuni metodi per ridurre l'impatto emotivo dei cambiamenti:

- Riposati.
- Consuma pasti sani e regolari.
- Non usare droghe o alcol come via di fuga.
- Attendi prima di fare scelte importanti.
- Prendi atto dei pensieri e delle sensazioni che provi riguardo a ciò che sta accadendo. Sono normali.
- Parlane con le persone di cui ti fidi.
- Cerca di svolgere le attività che ti piacciono.
- Chiedi aiuto, se ne hai bisogno.



Come aiutare gli altri

Gli effetti dei cambiamenti sul lavoro possono essere avvertiti anche da chi ti circonda, quindi è importante sostenersi a vicenda.

Inizia ascoltando attentamente e prendendo atto di come si sentono gli altri. Cerca di rispettare i punti di vista diversi dal tuo e tieni presente che ogni persona ha bisogno dei suoi tempi per tornare alla normalità. Consiglia agli altri di rivolgersi all'Employee Assistance Program (EAP) o ad associazioni locali per ricevere sostegno.



Come adattarsi alla nuova situazione

Trovare il proprio spazio in una situazione lavorativa che è cambiata di recente può richiedere del tempo. Ma ci sono alcune cose che puoi fare per adattarti meglio, come:

- Parlare delle tue emozioni o preoccupazioni con un supervisore.
- Chiedere in che modo i cambiamenti incideranno su di te e in che modo le attività verranno portate avanti con la nuova struttura organizzativa.
- Approfittare dei benefit a disposizione, compreso il programma EAP.



Cose da ricordare

Verranno giorni migliori. Solo che per gli altri potrebbe volerci più tempo. Anche solo svolgere le attività quotidiane è un enorme passo nella giusta direzione. Con il tempo sarà tutto più semplice. La qualità del sonno e i livelli di energia aumenteranno. Anche le tue emozioni riguardo al presente e al futuro diventeranno più positive. Ti godrai di nuovo la vita.

Il servizio EAP offre assistenza e riservatezza a te e alla tua famiglia per aiutarti ad affrontare una vasta gamma di problemi personali, di salute o correlati al lavoro. Questo servizio gratuito aiuta a gestire lo stress, a superare ansia e depressione e ad affrontare un lutto o una perdita. I nostri specialisti EAP sono a disposizione tutti i giorni, in qualsiasi momento.



Persone vere. Vita vera. Soluzioni vere.

Per avere informazioni specifiche sui benefit, visita [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) e accedi con il tuo codice di accesso aziendale:

Per assistenza, chiama il numero

Il benefit Optum prevede il supporto di specialisti della salute mentale appositamente formati per aiutare chi si sente sopraffatto, depresso o è alla ricerca di risposte.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



Se sei incinta, conduci una vita sedentaria o hai un problema di salute come l'artrite, il diabete o una malattia cardiaca, consulta il medico prima di iniziare un programma di allentamento o aumentare il livello di attività fisica. Sarà lui a dirti quali sono le attività più adatte a te e con quale frequenza svolgerle.

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.