

# 위기 지원



## 직장에서 변화를 관리하는 방법

직장에서의 변화는 여러 가지 이유로 발생하며 대비하기 어려울 수 있습니다. 명심해야 할 사항을 확인해 보세요.

조직 개편, 동료 퇴사, 원격 근무 적응 등 어떤 변화이든 상관없이 자신의 위치를 파악하는 것은 특히 어려울 수 있습니다. 중요한 점은 이러한 변화로 인해 발생하는 스트레스가 여러분에게 어떤 영향을 미치는지를 이해하는 것입니다. 직장에서의 변화를 겪은 사람들은 죄책감, 좌절감, 방향 상실 또는 불안감과 같은 다양한 감정 또는 증상을 겪을 수 있습니다.



### 변화를 바라보는 시각

인간의 본성은 변화에 수반되는 부정적인 것에 초점을 맞추는 경향이 있습니다. 변화는 우리 삶의 통제와 안전을 위협할 수 있지만 일부 변화는 결국 긍정적일 수 있습니다.

그 영향이 무엇이든 변화는 직장과 가정 생활 전반에 걸쳐 광범위한 영향을 미칠 수 있습니다. 상황을 정상으로 되돌릴 수 있을 때까지는 예전과는 조금 다른 반응에 대비하는 것이 좋습니다.



에서 자신과 사랑하는 사람들이 이용할 수 있는 다양한 자료를 찾을 수 있습니다.

위기 지원 센터는 가장 필요한 시기에 정서적 지원 자료와 정보를 제공합니다. 정신 건강, 외상적 사건, 자연재해, 슬픔과 상실, 위기에 처한 청소년 지원 등 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



### 자신을 추스리는 방법

변화를 항상 통제할 수는 없지만 적어도 변화에 대한 우리의 반응은 통제할 수 있습니다. 다음은 변화의 감정적 영향을 줄이는 몇 가지 방법입니다.

- 충분한 휴식을 취하십시오.
- 규칙적으로 건강한 식사를 하십시오.
- 마약이나 술을 "탈출" 수단으로 사용하지 마십시오.
- 중요한 결정을 내릴 때는 잠시 시간을 가지십시오.
- 발생하고 있는 상황에 대한 여러분의 생각과 감정을 인정하십시오. 이것은 정상적인 반응입니다.
- 신뢰할 수 있는 사람들과 이야기하십시오.
- 재미있는 활동을 해보십시오.
- 필요한 경우에는 도움을 요청하십시오.



### 주변 사람들을 돕는 방법

직장에서의 변화의 영향은 주변 사람들도 느낄 수 있으므로 함께 모여 서로를 돕는 것이 중요합니다.

주의 깊게 듣고 다른 사람의 감정을 인정하는 것부터 시작하십시오. 서로 다른 관점을 존중하고 각자가 정상으로 회복하는 데 시간이 필요하다는 것을 이해하십시오. 지원 기반으로서 직원 지원 프로그램(EAP)이나 커뮤니티 그룹을 이용하도록 독려하십시오.



### 새로운 상황에 적응하는 방법

새롭게 변화된 업무 환경에서 자신의 자리를 찾는 것은 시간이 걸릴 수 있습니다. 그러나 다음과 같이 더 잘 적응하기 위해 할 수 있는 몇 가지 일들이 있습니다.

- 여러분의 감정이나 걱정 등을 상사와 상의하십시오.
- 새로운 조직에서 업무는 어떻게 이루어질 것인지를 포함해 변화가 여러분에게 어떤 영향을 주게 될지 물어보십시오.
- EAP를 포함하여 이용 가능한 혜택을 활용하십시오.



## 기억해야 할 사항

더 나은 날이 기다리고 있습니다. 어떤 사람들은 그 지점에 도달하는 데 더 오래 걸릴 수 있습니다. 일상적인 작업을 완료하는 것만으로도 올바른 방향으로 나아갈 수 있습니다. 일이 더 쉬워질 것입니다. 여러분의 수면 상태와 에너지 수준은 개선될 것입니다. 현재와 미래에 대한 감정도 더욱 긍정적이 될 것입니다. 인생이 다시 즐거워질 것입니다.

귀하의 EAP 혜택은 귀하와 귀하의 가족들이 광범위한 개인적, 건강적 또는 직장 관련 문제들에 대처하는 데 도움을 드리는 비밀이 보장되는 지원을 제공하고 있습니다. 이 무료 서비스는 스트레스를 관리하고 두려움 또는 우울감을 극복하며 슬픔 또는 상실감에 대처하는 데 도움이 됩니다. 저희 EAP 전문가들을 매일 어느때라도 이용할 수 있습니다.



## 현실의 사람들. 현실의 삶. 현실적인 해결책.

특정 혜택 정보에 액세스하려면 [LiveWell.Optum.com](https://LiveWell.Optum.com)에 방문하여 회사 액세스 코드 [ ]로 로그인하십시오.

## 지원 요청:

Optum 혜택은 힘들거나 우울하거나 답을 찾고 있는 사람을 돕기 위해 특별히 훈련된 정신 건강 전문가의 지원을 제공합니다.



## 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

# Optum

\*임신 중이거나 신체 활동이 없거나 관절염, 당뇨병 또는 심장병과 같은 건강 상태가 있는 경우 운동 프로그램을 시작하거나 활동 수준을 높이기 전에 의사와 상의하십시오. 의사는 여러분에게 안전한 활동 유형 및 활동량에 대해 알려드릴 수 있습니다.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 치료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC