

Sokongan **Kritikal**



Cara mengurus perubahan di tempat kerja

Perubahan di tempat kerja berlaku atas beberapa sebab dan mungkin sukar untuk bersedia. Inilah perkara yang perlu diingat.

Sama ada penyusunan semula, rakan sekerja berhenti, menyesuaikan diri dengan kerja jauh atau perubahan lain; sangat sukar untuk mengetahui kedudukan anda. Adalah penting untuk memahami cara tekanan disebabkan perubahan sedemikian boleh memberikan kesan kepada anda. Mereka yang telah melalui perubahan di tempat kerja mungkin mengalami pelbagai emosi atau gejala seperti rasa bersalah, kemarahan, keletihan atau kerisauan.



Cara kita melihat perubahan

Sifat manusia cenderung untuk fokus kepada perkara negatif yang datang dengan perubahan. Walaupun perubahan boleh mengancam kawalan dan keselamatan yang kita ada dalam kehidupan, beberapa perubahan mungkin berakhir dengan perkara positif.

Walau apa pun kesannya, perubahan boleh menjangkau di seluruh tempat kerja dan kehidupan rumah kita. Sebaiknya kita bersedia akan reaksi yang agak berbeza daripada kebiasaan sehingga kita dapat memulihkan keadaan.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk diri anda dan orang tersayang di

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda amat memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa trauma, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, menyokong remaja dalam krisis dan banyak lagi.



Cara membantu diri sendiri

Walaupun perubahan tidak selalu dapat dikawal, sekurang-kurangnya kita boleh mengawal reaksi kita terhadap perubahan. Berikut ialah beberapa cara untuk mengurangkan kesan emosi terhadap perubahan:

- Dapatkan rehat secukupnya.
- Makan makanan berkhasiat dengan kerap.
- Jangan gunakan dadah atau alkohol sebagai “jalan keluar.”
- Bersabar untuk membuat keputusan utama.
- Menerima pemikiran dan perasaan anda mengenai apa yang terjadi. Semua itu adalah normal.
- Bincang dengan mereka yang anda percaya.
- Cuba lakukan aktiviti yang anda suka.
- Minta pertolongan jika anda memerlukannya.



Cara membantu orang di sekeliling anda

Kesan perubahan di tempat kerja mungkin turut dirasai oleh orang di sekeliling anda, jadi penting agar anda bersatu untuk saling menyokong.

Mulakan dengan mendengar dengan teliti dan mengakui perasaan orang lain. Cuba hormati sudut pandangan yang berbeza dan fahami setiap orang memerlukan masa mereka untuk pulih seperti biasa. Galakkan akses kepada Program Bantuan Pekerja (EAP) atau kumpulan komuniti sebagai pangkalan sokongan.



Cara menyesuaikan situasi baharu anda

Mencari tempat anda dalam situasi kerja baharu yang berubah boleh mengambil sedikit masa. Tetapi, ada beberapa perkara yang anda boleh lakukan untuk lebih baik menyesuaikan diri, seperti:

- Bincang perasaan anda atau kebimbangan anda dengan penyelia.
- Tanya bagaimana perubahan akan memberikan kesan kepada anda, termasuk cara tugas akan dilakukan dalam struktur organisasi baharu.
- Gunakan manfaat anda, termasuk EAP anda.



Perkara yang perlu diingat

Hari yang lebih baik akan tiba. Mungkin masa yang lebih lama diambil untuk orang lain mencapai tahap itu. Menyelesaikan tugas harian adalah satu langkah besar ke arah yang betul. Perkara akan menjadi lebih mudah. Tahap tidur dan tenaga anda akan meningkat. Malah perasaan anda tentang masa kini dan masa depan akan menjadi lebih positif. Anda akan menikmati hidup semula.

Manfaat EAP anda menawarkan anda dan keluarga bantuan sulit untuk membantu anda menghadapi pelbagai isu peribadi, kesihatan, atau isu berkaitan kerja. Perkhidmatan percuma ini membantu anda menguruskan tekanan, mengatasi kebimbangan atau kemurungan, dan menghadapi kesedihan atau kehilangan. Pakar EAP kami tersedia pada bila-bila masa, setiap hari.



Orang sebenar. Kehidupan sebenar. Penyelesaian sebenar.

Untuk mengakses maklumat manfaat khusus, lawati [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) dan log masuk menggunakan kod akses syarikat anda:

Hubungi untuk Mendapatkan Sokongan

Manfaat Optum anda menawarkan sokongan daripada pakar kesihatan mental yang terlatih khas untuk membantu sesiapa sahaja yang terbeban, tertekan atau sedang mencari jawapan.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

*Jika anda hamil, tidak aktif secara fizikal atau mempunyai keadaan kesihatan seperti artritis, diabetes atau penyakit jantung, periksa dengan doktor anda sebelum memulakan program senaman atau meningkatkan tahap aktiviti anda. Mereka dapat memberitahu anda jenis dan jumlah aktiviti yang selamat untuk anda.

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC