

Wsparcie **w kryzysie**



Jak zarządzać zmianami w pracy

Zmiany w pracy zachodzą z wielu powodów i przygotowanie się na nie może być trudne. O czym należy pamiętać?

Niezależnie od tego, czy chodzi o reorganizację, odejście współpracownika, dostosowanie się do pracy zdalnej czy inne zmiany, określenie swojej sytuacji wobec tych zmian może być szczególnie trudne. Ważne jest, aby zrozumieć, w jaki sposób stres związany z takimi zmianami może na Ciebie wpływać. Osoby, które przeszły zmiany w miejscu pracy, mogą doświadczać szerokiego wachlarza emocji lub symptomów, takich jak poczucie winy, złość, zmęczenie lub niepokój.



Postrzeganie zmiany

Człowiek ma tendencję do skupiania się na negatywnych aspektach, które wyłaniają się przy okazji zachodzących zmian. Niektóre zmiany mogą okazać się korzystne, chociaż mogą zagrozić utratą kontroli i bezpieczeństwu, jakimi cieszymy się w życiu.

Niezależnie od wpływu, efekt może rozlewać się szeroko na różne sfery naszego życia zawodowego i prywatnego. Dopóki sytuacja nie powróci do normalności, dobrze jest być przygotowanym na własne reakcje, które będą nieco inne niż te, do których jesteśmy przyzwyczajeni.



Istnieje wiele możliwości dostępnych dla Ciebie i Twoich bliskich

Nasze Centrum Wsparcia w Kryzysie oferuje wsparcie emocjonalne i dostęp do informacji zawsze wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz. Nasze wsparcie dotyczy różnych obszarów tematycznych, w tym zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, pomocy dla młodzieży w kryzysie itp.



Jak możesz sobie pomóc

Chociaż zmiany nie zawsze dają się kontrolować, mamy przynajmniej wpływ na nasze własne reakcje. Oto kilka sposobów na zmniejszenie emocjonalnego wpływu zmiany:

- Odpoczywaj.
- Jedz zdrowo i regularnie.
- Nie używaj narkotyków ani alkoholu jako sposobu na „ucieczkę”.
- Wstrzymaj się z podejmowaniem ważniejszych decyzji.
- Zaakceptuj myśli i emocje, związane z tym, co się dzieje. Są normalne.
- Porozmawiaj z kimś, komu ufasz.
- Staraj się robić rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność.
- W razie potrzeby zwróć się o pomoc.



Pomoc innym ludziom w Twoim otoczeniu

Skutki zmian w pracy mogą być odczuwalne także dla osób z Twojego otoczenia, dlatego ważne jest, aby przeżywać je wspólnie i wspierać się nawzajem.

Zacznij od uważnego słuchania innych i zorientuj się, jak się czują. Staraj się szanować różne punkty widzenia i zrozumieć, że każda osoba potrzebuje czasu, aby wrócić do normalności. Zachęć współpracowników do skorzystania z programu wsparcia dla pracowników (EAP) lub zwrócenia się do lokalnej grupy jako podstawy wsparcia.



Przystosowanie się do nowej sytuacji

Znalezienie sobie niszy w nowej, zmienionej sytuacji w miejscu pracy może zabrać nieco czasu. Jest jednak kilka rzeczy, które możesz zrobić, żeby łatwiej się do niej przystosować, na przykład:

- Porozmawiaj o swoich odczuciach lub obawach z przełożonym.
- Zadaj sobie pytanie o to, jak te zmiany wpłyną na Ciebie, w tym jaki będzie podział obowiązków w nowej strukturze.
- Skorzystaj z oferowanych usług, programów i wsparcia, w tym EAP.



O czym należy pamiętać

Jeszcze nadejdą lepsze dni. U każdego jednak okres oczekiwania na nie będzie inny. Już samo podejmowanie się codziennych zadań to ogromny krok we właściwym kierunku. Sprawy staną się łatwiejsze. Twój sen się poprawi, a poziom energii podniesie. Z czasem nawet Twoje myśli związane z chwilą obecną i przyszłością przybiorą bardziej pozytywny kształt. Znowu będziesz cieszyć się życiem.

Świadczenie EAP zapewnia Tobie i Twojej rodzinie poufną pomoc w radzeniu sobie z wieloma problemami związanymi z życiem osobistym i zawodowym albo ze zdrowiem. Ta bezpłatna usługa pomoże w radzeniu sobie ze stresem, niepokojem lub depresją, żałobą i stratą. Specjaliści EAP są dostępni w każdej chwili, każdego dnia.



Prawdziwi ludzie. Prawdziwe historie. Prawdziwe rozwiązania

Aby uzyskać dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach, odwiedź stronę [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) i zaloguj się za pomocą swojego firmowego kodu dostępu:

Zadzwoń po wsparcie:

W ramach świadczenia pracowniczego Optum można uzyskać wsparcie ze strony specjalnie przeszkolonych specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy oferują pomoc osobom zmagającym się z przygnębieniem, depresją lub szukającym odpowiedzi.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter).

Optum

*Jeśli jesteś w ciąży, w złej kondycji fizycznej lub cierpisz na takie choroby, jak zapalenie stawów, cukrzyca lub choroby serca, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub zwiększeniem poziomu aktywności. Mogą one powiedzieć, jakie rodzaje aktywności i jej intensywność są dla Ciebie bezpieczne.

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.