

Поддержка **в критических ситуациях**



Как справляться с изменениями на работе

Изменения на работе происходят по разным причинам, и к ним бывает трудно подготовиться. Здесь приведена важна информация по данному вопросу.

При таких событиях как реорганизация, уход коллеги, переход на удаленную работу или другие изменения вам может быть сложно оценить ситуацию. Важно понимать, как стресс от таких перемен может повлиять на вас. Люди, пережившие перемены на работе, могут испытывать целый ряд эмоций, в том числе чувства вины, гнева, усталости или тревоги.



Как мы видим изменения

Люди склонны сосредотачиваться на негативных аспектах изменений. Хотя изменения ставят под угрозу ощущение контроля и безопасности в нашей жизни, некоторые изменения могут оказаться положительными.

Каким бы ни было их воздействие, оно может иметь далеко идущие последствия для нашей работы и семейной жизни. Пока все не вернется в нормальное русло, лучше быть готовыми к реакциям, которые могут немного отличаться от привычных.



На сайте

содержатся
многочисленные
ресурсы для вас
и ваших близких

Наш Центр поддержки в критических ситуациях предлагает ресурсы и информацию для эмоциональной поддержки, когда она нужна вам больше всего. Здесь вы найдете ресурсы и информацию по самым разным темам, включая психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и потерю, поддержку подростков в кризисной ситуации и многое другое.



Как помочь себе

Изменения не всегда можно контролировать, но мы можем контролировать свою реакцию на них. Ниже приводятся некоторые способы ограничить эмоциональные последствия перемен.

- Дайте себе достаточно времени для отдыха.
- Придерживайтесь здорового и регулярного питания.
- Не пытайтесь «убежать от реальности» с помощью наркотиков или алкоголя.
- Отложите принятие важных решений.
- Давайте себе отчет в своих мыслях и чувствах по поводу происходящего. Они совершенно нормальны.
- Поговорите с людьми, которым доверяете.
- Попытайтесь заняться чем-то, приносящим вам удовольствие.
- Попросите о помощи, если нуждаетесь в ней.



Как помочь окружающим

Эффект перемен на работе могут ощутить и окружающие вас люди. Именно поэтому очень важна взаимная поддержка.

Для начала внимательно выслушайте и покажите, что понимаете чувства других людей. Старайтесь уважать разные точки зрения и понять, что каждому человеку нужно время, чтобы прийти в норму. Напомните о возможности воспользоваться Программой помощи сотрудникам (Employee Assistance Programme, EAP) или вступить в группу поддержки.



Как приспособиться к новой ситуации

На то, чтобы найти свое место в недавно изменившейся рабочей обстановке, может потребоваться некоторое время. Однако можно предпринять ряд действий, чтобы более эффективно справиться с переменами. Ниже приведены некоторые примеры таких действий.

- Поделитесь своими переживаниями или вопросами с начальством.
- Спросите о том, как эти перемены повлияют на вас, в том числе о том, как задачи будут выполняться в рамках новой организационной структуры.
- Воспользуйтесь своими льготами и преимуществами (например, программой EAP).



О чем нужно помнить

Лучшие дни еще впереди. Просто некоторым людям может потребоваться больше времени, чтобы достичь их. Выполнение ежедневных задач — огромный шаг в правильном направлении. Со временем станет легче. Ваш сон и уровень энергии восстановятся. Ваше отношение к настоящему и будущему также станет более положительным. Вы снова сможете наслаждаться жизнью.

Программа EAP предлагает вам и вашей семье конфиденциальную помощь в преодолении самых разных личных, медицинских и профессиональных проблем. Эта бесплатная услуга поможет вам справиться со стрессом, преодолеть тревогу или депрессию и пережить горе или потерю близкого человека. Наши специалисты программы EAP на связи в любое время, каждый день.



Настоящие люди. Настоящая жизнь. Настоящие решения

Чтобы получить доступ к информации о конкретных льготах и преимуществах, откройте сайт [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) и войдите в систему, используя код доступа вашей компании:

Позвоните в службу поддержки по телефону

Optum обеспечит вам поддержку специально обученных специалистов в области психического здоровья, которые готовы помочь всем, кто ощущает подавленность или депрессию или ищет ответы.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumear.com/criticalsupportcenter](https://www.optumear.com/criticalsupportcenter).



*Если вы беременны, ведете малоподвижный образ жизни или страдаете от артрита, диабета или заболеваний сердечно-сосудистой системы, проконсультируйтесь у врача, прежде чем начать занятия спортом или повысить уровень физической активности. Врач может помочь вам выбрать типы и объемы активности, которые будут безопасны для вас.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ONC