



## **Hur man hanterar förändringar på jobbet**

Förändringar på jobbet sker av flera anledningar och det kan vara svårt att vara förberedd.

Här är vad du ska tänka på.

Oavsett om det är en omorganisation, en kollega som slutar, en anpassning till distansarbete eller andra förändringar kan det vara särskilt svårt att veta var man står. Det är viktigt att förstå hur stressen av sådana förändringar kan påverka dig. Människor som har gått igenom förändringar på arbetsplatsen kan uppleva ett brett spektrum av känslor eller symtom som skuld, ilska, trötthet eller ångest.



## Hur vi ser på förändring

Den mänskliga naturen tenderar att fokusera på det negativa som kommer med förändring. Även om det kan hota kontrollen och säkerheten vi har i våra liv, kan vissa förändringar bli positiva.

Oavsett påverkan kan det vara långtgående i vårt arbete och hemliv. Tills allt återgår till det normala är det bra att vara beredd på reaktioner som är lite annorlunda än vi är vana vid.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på

Vårt Centrum för kritiskt stöd erbjuder känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden, inklusive mental hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stöd till ungdomar i kris och mer.



## Så kan du hjälpa dig själv

Även om vi inte alltid kan kontrollera förändringar, kan vi åtminstone kontrollera våra reaktioner på dem. Här är några sätt att minska den känslomässiga effekten av förändring:

- Vila mycket.
- Ät hälsosamma måltider regelbundet.
- Använd inte droger eller alkohol som en "flykt".
- Vänta med att fatta viktiga beslut.
- Erkänn dina tankar och känslor om vad som händer. De är normala.
- Prata med människor du litar på.
- Försök att göra aktiviteter som du tycker om.
- Be om hjälp om du behöver det.



## Hur man hjälper människor runt omkring sig

Även personerna omkring dig kan känna av effekterna av förändringar på jobbet, så det är viktigt att samlas för att stödja varandra.

Kom igång genom att lyssna noga och erkänna hur andra känner. Försök att respektera olika synpunkter och förstå att varje person behöver sin tid för att återhämta sig till det normala. Uppmuntra tillgång till ett stödprogram för anställda (EAP) eller en samhällsgrupp som stödbas.



## Hur du anpassar dig till din nya situation

Att hitta sin nisch i en föränderlig arbetssituation kan ta lite tid. Men det finns några saker du kan göra för att anpassa dig bättre, till exempel:

- diskutera dina känslor eller bekymmer med en handledare
- fråga hur förändringarna kommer att påverka dig, inklusive hur uppgifter kommer att utföras i den nya organisationsstrukturen
- dra nytta av dina förmåner, inklusive din EAP.



## Saker att komma ihåg

Bättre dagar väntar. Det kan bara ta längre tid för andra att nå den punkten. Att bara slutföra dagliga uppgifter är ett stort steg i rätt riktning. Saker och ting kommer att bli lättare. Dina sömn- och energinivåer kommer att förbättras. Även dina känslor om nuet och framtiden kommer att bli mer positiva. Du kommer att njuta av livet igen.

Från företagshälsovården får du och din familj hjälp under sekretess för att hantera många olika typer av personliga, hälsomässiga eller arbetsrelaterade problem. Denna kostnadsfria tjänst hjälper dig att hantera stress, ta dig igenom oro eller depression och hantera sorg eller förlust. Våra experter på företagshälsovården finns tillgängliga när som helst, alla dagar.



## Riktiga människor. Det verkliga livet. Riktiga lösningar.

För att få tillgång till information om specifika förmåner går du till [Livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) och loggar in med din företagskod:

## Ring för support på

Din Optum-förmån erbjuder stöd från utbildade specialister inom mental hälsa för att hjälpa alla som är överväldigade, deprimerade eller söker efter svar.



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

# Optum

\*Om du är gravid, fysiskt inaktiv eller har ett hälsoproblem som t.ex. artrit, diabetes eller hjärtsjukdom bör du rådgöra med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram eller ökar din aktivitetsnivå. De kan tala om för dig vilka typer och mängder av aktiviteter som är säkra för dig.

Det här programmet ska inte användas för akuta eller brådskande vårdbehov. I en nödsituation måste du ringa det lokala nödnumret eller ta dig till närmaste ambulans eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga på alla platser, och undantag och begränsningar kan gälla.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Eftersom vi ständigt förbättrar våra produkter och tjänster förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationerna utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare utan lika möjligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC