

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



วิธีการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงในที่ทำงาน

การเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุและอาจเป็นเรื่องยากที่จะเตรียมตัว ต่อไปนี้คือสิ่งที่ไม่ควรลืม

ไม่ว่าจะเป็นการปรับโครงสร้างองค์กร การลาออกของเพื่อนร่วมงาน การปรับตัวให้เข้ากับการทำงานจากระยะไกล หรือการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ จึงอาจยากเป็นพิเศษที่จะรู้ว่าคุณยืนอยู่จุดใด สิ่งสำคัญคือให้รู้ว่าความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไร คนที่ประสบกับความเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานอาจมีอาการหรืออาการต่าง ๆ มากมาย เช่น รู้สึกผิด โกรธ เหนื่อยล้า หรือวิตกกังวล



เรามองการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

โดยธรรมชาติของมนุษย์เรามักให้ความสนใจกับข้อเสียที่มากับการเปลี่ยนแปลง แม้การเปลี่ยนแปลงอาจคุกคามการควบคุมและความมั่นคงที่เรามีในชีวิต แต่การเปลี่ยนแปลงบางอย่างอาจกลายเป็นเรื่องดีในที่สุด

ไม่ว่าผลกระทบจะเป็นเช่นไร การเปลี่ยนแปลงอาจมีผลกระทบสำคัญในวงกว้างต่อการใช้ชีวิตของเราทั้งที่ทำงานและที่บ้าน จึงเป็นเรื่องดีที่จะเตรียมพร้อมไปกับปฏิกิริยาที่ค่อนข้างแตกต่างกันไปจากที่เราคุ้นเคย จนกว่าเราจะทำให้สิ่งต่าง ๆ กลับไปเป็นปกติ



มีทรัพยากรหลายประเภทสำหรับคุณและคนที่คุณรักใน

ศูนย์ช่วยเหลือในภาวะวิกฤต (Critical Support Center) ของเราเสนอทรัพยากรและข้อมูลที่ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจในยามที่คุณต้องการเหนือสิ่งอื่นใด พบกับหัวข้อต่าง ๆ อย่างเช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและการสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือเยาวชนในภาวะวิกฤติ และอื่น ๆ



วิธีที่จะช่วยตัวเอง

แม้คุณจะไม่สามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงได้ในทุกครั้ง แต่คุณสามารถควบคุมปฏิกิริยาที่คุณมีต่อการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ ต่อไปนี้คือวิธีลดผลกระทบทางอารมณ์จากการเปลี่ยนแปลง:

- พักผ่อนให้มาก
- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นประจำ
- อย่าใช้สารเสพติดหรือเหล้าเพื่อ "หลีกหนี"
- อย่าด่วนตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญ ๆ
- รับรู้ความคิดและความรู้สึกของคุณที่มีต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ
- พูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ
- พยายามทำกิจกรรมที่คุณชอบ
- ขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ



วิธีช่วยผู้คนรอบข้าง

คนรอบข้างคุณอาจรู้สึกถึงผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานด้วยเช่นกัน ดังนั้นการร่วมช่วยเหลือซึ่งกันและกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ

เริ่มลงมือด้วยการตั้งใจฟังและรับทราบถึงความรู้สึกของผู้อื่น พยายามเคารพมุมมองที่แตกต่างกัน และเข้าใจได้ว่าแต่ละคนต้องการเวลาที่จะให้กลับไปเป็นปกติ ส่งเสริมให้ใช้โปรแกรมช่วยเหลือพนักงาน (EAP) หรือกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชุมชนเพื่อเป็นฐานของการช่วยเหลือ



วิธีปรับตัวกับสถานการณ์ใหม่ของคุณ

การหาจุดที่คุณควรอยู่ในสภาพการทำงานที่เปลี่ยนใหม่อาจต้องใช้เวลา แต่ก็ยังมีบางอย่างที่คุณสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น เช่น:

- พูดคุยถึงความรู้สึกหรือข้อกังวลของคุณกับหัวหน้างาน
- สอบถามหัวหน้างานว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นจะกระทบคุณอย่างไร รวมทั้งวิธีการทำงานในโครงสร้างองค์กรใหม่
- ใช้ข้อดีจากสิทธิประโยชน์ และ EAP ของคุณ



สิ่งที่พึงจดจำ

วันที่ดีกว่ารออยู่ข้างหน้า แต่อาจใช้เวลาานานกว่าที่ผู้อื่นที่จะไปถึงจุดนั้น เพียงทำงานประจำวันให้เสร็จก็ถือเป็นก้าวสำคัญที่มาถูกทางแล้ว อะไร ๆ จะง่ายขึ้น คุณจะนอนหลับได้ดีขึ้นและมีพลังมากขึ้น แม้แต่ความรู้สึทของคุณต่อปัจจุบันและอนาคตก็จะเป็นไปได้ในทางที่ดีขึ้น คุณจะมีความสุขกับชีวิตอีกครั้ง

สิทธิประโยชน์ในโปรแกรม EAP ให้ความช่วยเหลือที่เป็นความลับแก่คุณและครอบครัว เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับปัญหาหลากหลายที่เป็นเรื่องส่วนตัว ปัญหาสุขภาพ หรือปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับงาน บริการที่ให้ฟรีนี้ช่วยให้คุณจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือความหดหู่ และจัดการกับความเสียใจหรือการสูญเสียได้ ผู้เชี่ยวชาญในโปรแกรม EAP ของเราพร้อมให้บริการทุกวัน ตลอด 24 ชั่วโมง



บุคคลจริง ชีวิตจริง วิธีแก้ปัญหาจริง

หากต้องการเข้าถึงข้อมูลสิทธิประโยชน์แต่ละประเภท โปรดไปที่ **LiveWell.Optum.com** และใช้รหัสการเข้าสู่ระบบของบริษัทคุณ:

โทรติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่

สิทธิประโยชน์ Optimum ของคุณให้การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยเหลือผู้ที่เป็ยมไปด้วยความทุกข์ หดหู่ หรือกำลังแสวงหาคำตอบ



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ **optumeap.com/criticalsupportcenter** สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



* ถ้าคุณกำลังตั้งครรภ์ ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือมีโรคประจำตัว เช่น ข้ออักเสบ เบาหวาน หรือโรคหัวใจ ให้ปรึกษากับแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายหรือเพิ่มระดับกิจกรรมของตน แพทย์จะให้คำแนะนำว่าควรออกกำลังกายประเภทใดและมากน้อยเพียงใดที่จะปลอดภัยสำหรับคุณ

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความเป็นไปในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่บั่นทอนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC