



İş yerindeki değişikliklerle başı çıkma

İşteki değişiklikler birkaç nedenden dolayı meydana gelir ve hazırlıklı olmak zor olabilir. İşte akılda tutulması gerekenler.

Yeniden yapılanma, bir iş arkadaşının ayrılması, uzaktan çalışmaya alışma veya diğer değişiklikler; nerede durduğunuzu bilmek özellikle zor olabilir. Bu tür değişikliklerin oluşturduğu stresin sizi nasıl etkileyebileceğini anlamak önemlidir. İş yerinde değişikliklere maruz kalan insanlar, suçluluk, öfke, yorgunluk veya kaygı gibi çok çeşitli duygular yaşayabilir, bu tür belirtiler gösterebilir.



Değişimi görme biçimimiz

İnsan doğası, değişimle birlikte gelen olumsuzluklara odaklanma eğilimindedir. Hayatımızda sahip olduğumuz kontrolü ve güvenliği tehdit edebilecek olsa da, bazı değişiklikler olumlu sonuçlanabilir.

Etkisi ne olursa olsun, iş ve ev yaşamımızda etkisi geniş kapsamlı olabilir. Her şey normale dönene kadar alışık olduğumuzdan biraz farklı tepkilere hazırlıklı olmakta fayda var.



Kendiniz ve sevdikleriniz için

adresinde çeşitli kaynaklar mevcuttur.

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz anda duygusal destek kaynakları ve bilgileri sunar. Akıl sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, yas ve kayıp, krize girmiş ergenleri destekleme ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını keşfedin.



Kendinize yardım etmenin yolları

Değişim her zaman kontrol edilemese de, en azından değişime verdiğimiz tepkileri kontrol edebiliriz. İşte değişimin duygusal etkisini azaltmanın bazı yolları:

- Bolca dinlenin.
- Düzenli olarak sağlıklı öğünler yiyin.
- Uyuşturucu veya alkolü bir “kaçış” olarak görmeyin.
- Önemli kararlar vermeden önce bekleyin.
- Olup bitenler hakkındaki düşüncelerinizi ve duygularınızı kabul edin. Onlar normaldir.
- Güvendiğiniz kişilerle konuşun.
- Zevk aldığınız faaliyetleri yapmaya çalışın.
- İhtiyaç duyarsanız yardım isteyin.



Etrafınızdaki kişilere yardım etmenin yolları

İş yerindeki değişimin etkileri çevrenizdekiler tarafından da hissedilebilir, bu nedenle bir araya gelip birbirinize destek olmanız önemlidir.

Dikkatlice dinleyerek ve başkalarının nasıl hissettiğini kabul ederek başlayın. Farklı bakış açılarına saygı duymaya çalışın ve her insanın normale dönmek için zamana ihtiyacı olduğunu anlayın. Bir destek üssü olarak Çalışan Yardım Programına (EAP) veya bir topluluk grubuna katılmayı teşvik edin.



Yeni durumunuza uyum sağlamanın yolları

Yeni değişmekte olan bir iş durumu içinde yerinizi bulmak biraz zaman alabilir. Ancak, daha iyi uyum sağlamak için yapabileceğiniz birkaç şey vardır; örneğin:

- Duygu veya kaygılarınızla ilgili olarak bir amirle görüşün.
- Yeni organizasyon yapısında görevlerin nasıl yürütüleceği dahil olmak üzere, değişikliklerin sizi nasıl etkileyeceğini sorun.
- EAP'niz de dahil olmak üzere haklarınızdan yararlanın.



Hatırlamanız gerekenler

Daha iyi günler yakında. Ancak başkalarının bu noktaya ulaşması daha uzun sürebilir. Sadece günlük işleri tamamlamak, doğru yönde atılmış büyük bir adımdır. İşler kolaylaşacak. Uykunuz ve enerji düzeyleriniz daha iyileşecek. Şimdiki durum ve gelecek hakkındaki duygularınız da daha olumlu olacak. Hayattan yeniden zevk alacaksınız.

EAP yan haklarınız, kişisel, sağlık ya da iş ile ilgili sorunlarla başa çıkmanıza yardım etmek için size ve ailenize, gizliliğinizi koruyarak ve ücretsiz yardım sunar. Bu ücretsiz hizmet; stres yönetimi, endişe veya depresyonun üstesinden gelme ve keder veya kayıp ile baş etme konularında size yardımcı olur. EAP uzmanlarımıza her gün, istediğiniz saatte ulaşabilirsiniz.



Gerçek kişiler. Gerçek yaşam. Gerçek çözümler.

Belirli sosyal yardım bilgilerine erişmek için **LiveWell.Optum.com** adresini ziyaret edin ve şirket erişim kodunuzla oturum açın:

Destek almak için telefonu arayın.

numaralı

Size sunulan Optum sosyal yardımı, bunalmış, depresyonda olan veya sorunlarına çözüm arayan herkese yardımcı olmak için özel olarak eğitilmiş ruh sağlığı uzmanlarından destek sunar.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için **optumeap.com/criticalsupportcenter** adresini ziyaret edin.

Optum

*Hamileyseniz, fiziksel olarak hareketsiz kaldıysanız ya da arterit, diyabet veya kalp hastalığınız varsa egzersiz programına başlamadan ya da aktivite seviyenizi yükseltmeden önce doktorunuza danışın. Doktorunuz sizin için hangi aktivitelerin ne kadar güvenli olduğunu söyleyebilir.

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC