

危机支持



如何管理职场变化

职场变化有很多原因而且难以做好准备。
以下是需要记住的内容。

无论是重组、同事离职、适应远程工作，还是其他变化；了解自己的立场尤为困难。务必要了解这些变化造成的压力如何对您产生影响。经历过职场变化的人可能会体验到各种各样的情绪或症状，如内疚、愤怒、厌倦或焦虑。



我们如何看待变化

人类天性倾向于关注变化带来的负面影响。尽管变化可能会威胁到我们对生活的掌控能力和安全感，但有些变化最终会带来积极的影响。

无论影响如何，都会对我们的工作和家庭生活产生深远的影响。在一切回归正常之前，各种反应与我们习惯的略有不同，最好是做好准备。



上提供了各种资源可供您和亲朋好友使用

在您最需要的时候，我们的危机支持中心可提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为处于危机中的青少年提供支持等。



如何帮助自己

尽管变化无法掌控,但我们至少可以掌控自己对变化的反应。以下是减少变化对情绪影响的一些方法:

- 得到充分休息。
- 健康饮食和规律饮食。
- 切勿以吸毒或酗酒作为“逃避”手段。
- 别仓促做出重大决定。
- 不去否认您对正在发生的事情的想法和感受。变化是正常的。
- 与您信任的人交谈。
- 尝试进行您喜爱的活动。
- 如果需要,请寻求帮助。



如何帮助身边的人

您身边的人可能也会感受到职场变化的影响,所以务必保持团结并相互支持。

从认真倾听和体会他人的感受开始。尽力尊重不同的观点,并理解每个人都需要时间来恢复正常。鼓励加入员工帮助计划(EAP)或社区团体作为支持基地。



如何适应新环境

一开始面对变化的工作环境时,要找到自己的定位可能需要一些时间。不过,您可以采取一些措施来更好地进行调整,例如:

- 与主管讨论您的感受或疑虑。
- 询问相关变化会如何影响您,包括如何在新的组织结构中完成任务。
- 充分利用您的福利,包括您的EAP。



应记住的要点

未来会更好。只是其他人可能要花更长的时间才能实现这一目标。只要完成日常任务,就是朝着正确的方向迈出了一大步。一切都会变得更加容易。您的睡眠和体力水平将得到改善。甚至您对现在和未来的感受都会变得更加积极。您会再一次享受生活。

您的员工帮助计划(EAP)福利为您和家人提供保密协助,帮助您处理各种与个人、健康或工作相关的问题。该免费服务帮助您管理压力、克服焦虑或抑郁、应对悲伤或失落。我们的员工帮助计划(EAP)专员每天随时为您提供服务。



真真实实的人。真真实实的生活。真正的解决办法。

如需获取特定的福利信息,请访问 LiveWell.Optum.com 并使用您的公司接入代码登录:

如需获取支持,请致电

您的Optum福利可提供来自接受过专业训练的心理健康专家的支持,以帮助那些不知所措、抑郁或寻求答案的人。



在您需要时提供危机支持

请访问optumeap.com/criticalsupportcenter获取更多危机支持资源和信息。



*孕妇、缺乏运动的人士或关节炎、糖尿病或心脏病患者,在开始运动方案或增加活动量之前请先咨询医生。医生可以告诉您安全的活动类型和活动量。

此计划不应用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况,请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时,请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突,如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务(例如雇主或健保计划)的任何实体采取法律行动,便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体,并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC