

危急情況支持



如何管理工作中的變動

工作中發生變動的原因有很多，而且可能很難為此做好準備。
以下幾點請謹記於心。

無論是公司重組、同事離職、適應遠程工作模式，還是其他變化；知道自己所處的真正情況可能特別困難，因此瞭解此類變化的壓力對您的影響您很重要。經歷過工作場所變動的人可能會出現各種的情緒或症狀，例如內疚、憤怒、疲憊或焦慮。



我們如何看待變動

人性傾向於專注於變動帶來的負面影響。雖然變動可能威脅到我們對生活的掌控和安全，但某些改變最終可能帶來正面影響。

無論影響如何，變動都可能對我們的工作和家庭生活產生深遠影響。在我們能夠讓一切恢復正常之前，我們最好為有別於以往的情況所造成的反應做好準備。



您及您的摯愛可在

上找到豐富的資源

我們的危急情況支持中心會在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。查找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、天然災害、悲傷和失落、支持對於危機中的青少年提供支持。



如何幫助自己

雖然變動並非都是我們能掌控，但至少我們可以控制我們對變動的反應。以下是一些減少變動造成的情緒影響的方法：

- 充分休息。
- 規律健康飲食。
- 不要使用藥物或酒精作為「逃避」的方法。
- 不要急著做重大決定。
- 承認自己對變動的想法和感受。這些情況都很正常。
- 與您信任的人談談。
- 不妨做些自己喜歡的活動。
- 必要時尋求協助。



如何幫助自己身邊的人

您身邊的人也可能會感受到工作改變的影響，因此，彼此團結、互相支持很重要。從仔細聆聽並瞭解他人的感受開始。盡量尊重不同的觀點，理解每個人都需要時間恢復正常。鼓勵使用「員工援助計劃」(EAP) 或社區團體作為支持基礎。



如何適應新狀況

在新變化的工作環境中找到適合自己的工作可能需要一些時間。但是，您可以做幾件事幫助自己適應得更好，例如：

- 與主管討論您的感受或疑慮。
- 詢問這些變化將如何影響到自己，包括如何在新的組織結構中完成任務。
- 利用您的福利，包括 EAP。



注意事項

未來的日子將更為美好。只是，其他人可能需要更長的時間才能達到這一點。只要完成日常任務就是朝著正確方向邁出的一大步。如此，一切都會變得更容易。您的睡眠和精神也會有所改善。甚至您對現在和未來的感受也會變得更正面。您將會再次享受生活。

EAP 福利以保密的方式幫助您和您的家人面對各種個人、健康或工作相關問題。這項免費的服務可幫助您管理壓力、克服焦慮或沮喪，面對悲傷或失落感。我們的 EAP 專家全年無休，隨時都能提供服務。



真人、真實的生活、真實的解決之道。

要取得特定的福利資料，請造訪 LiveWell.Optum.com 並使用您的公司存取代碼登入：

致電取得協助：

Optum 的福利提供受過專業訓練的心理健康專家服務，協助任何出現無法應對、沮喪情況的人士，或回答任何疑問。



在您需要時提供緊急情況支持

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況支持資源和資訊。



*懷孕女性、長期沒有運動習慣的人，或關節炎、糖尿病或心臟病患者在開始運動方案或提高活動量之前，請先向醫生諮詢。醫生會告訴您可以安全進行哪些類型的活動及您的安全活動量。

緊急情況或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能有變更。可能有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC