

# Come gestire i cambiamenti sul lavoro

I cambiamenti sul lavoro avvengono per una serie di motivi e può essere difficile essere preparati. Ecco cosa tenere a mente.

Che si tratti di una ristrutturazione, di un licenziamento di un collega, di un adeguamento al lavoro a distanza o di altri cambiamenti, può essere particolarmente difficile sapere come ti senti. È importante capire in che modo lo stress derivante da tali cambiamenti può influire su di te. Le persone che hanno affrontato cambiamenti sul posto di lavoro possono provare una vasta gamma di emozioni o sintomi come senso di colpa, rabbia, affaticamento o ansia.



## Come vediamo il cambiamento

La natura umana tende a concentrarsi sugli aspetti negativi che derivano dal cambiamento. Se da un lato questo può minacciare il controllo e la sicurezza che abbiamo nella nostra vita, alcuni cambiamenti possono rivelarsi positivi.

Qualunque sia l'impatto, può essere di vasta portata per il nostro lavoro e la nostra vita domestica. Fino a quando non riusciremo a riportare le cose alla normalità, è bene essere preparati a reazioni un po' diverse da quelle a cui siamo abituati.



### Come aiutare te stesso

Sebbene il cambiamento non possa sempre essere controllato, possiamo almeno controllare le nostre reazioni. Ecco alcuni modi per ridurre l'impatto emotivo del cambiamento:

- Riposati a sufficienza.
- Fai regolarmente pasti salutari.
- Non usare droghe o alcol come "via di fuga".
- Attendi prima di prendere decisioni importanti.
- Riconosci i tuoi pensieri e sentimenti su ciò che sta accadendo. Sono normali.
- Parla con persone di cui ti fidi.
- Prova a fare attività che ti piacciono.
- Chiedi aiuto se ne hai bisogno.



### Come aiutare le persone intorno a te

Gli effetti del cambiamento sul lavoro possono essere avvertiti anche da coloro che ti circondano, quindi è importante unirsi per sostenersi a vicenda. Inizia ascoltando attentamente e riconoscendo come si sentono gli altri. Cerca di rispettare i diversi punti di vista e di capire che ogni persona ha bisogno di tempo per tornare alla normalità. Incoraggia l'accesso a soluzioni di benessere emotivo o a un gruppo di comunità come base di supporto.



### Come adattarsi alla nuova situazione

Trovare la tua nicchia in una situazione lavorativa in continua evoluzione può richiedere del tempo. Tuttavia, puoi fare alcune cose per adattarti meglio, come ad esempio:

- Parlare dei tuoi sentimenti o delle tue preoccupazioni con un supervisore.
- Chiedere in che modo i cambiamenti influiranno su di te, per esempio come verranno svolte le attività nella nuova struttura organizzativa.
- Approfittare dei tuoi benefit, tra cui il servizio soluzioni di benessere emotivo.



Esistono varie risorse disponibili per te e per i tuoi cari su [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Il nostro Centro di supporto fondamentale offre risorse e informazioni per il supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Trova moltissime aree tematiche tra cui salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, dolore e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e altro ancora.



## Da ricordare

Presto arriveranno giorni migliori. Potrebbe volerci più tempo perché gli altri arrivino a quel punto. Anche il solo completamento delle attività quotidiane è un enorme passo nella giusta direzione. Le cose diventeranno più facili. I tuoi livelli di sonno ed energia miglioreranno. Anche i tuoi sentimenti riguardo al presente e al futuro diventeranno più positivi. Ti godrai di nuovo la vita.

Il tuo benefit soluzioni di benessere emotivo offre a te e alla tua famiglia un'assistenza riservata per aiutarti ad affrontare una vasta gamma di problemi personali, di salute o legati al lavoro. Questo servizio gratuito ti aiuta a gestire lo stress, a superare l'ansia o la depressione e ad affrontare il dolore o la perdita. Le nostre soluzioni di benessere emotivo sono disponibili in qualsiasi momento, ogni giorno.



## Supporto fondamentale quando ne hai bisogno

Visita [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) per ulteriori risorse e informazioni essenziali per il supporto.



## Chiama se hai bisogno di supporto



Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero di telefono dei servizi di emergenza locali o recati presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri marchi o nomi di prodotti sono marchi o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica del miglioramento costante dei nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum. Tutti i diritti riservati. WF12062251 143705-022024 OHC