

# Hvordan håndtere endringer på jobben

Endringer på jobben skjer av flere grunner, og det kan være vanskelig å være forberedt. Her er hva du må huske på.

Enten det er en omstrukturering, en kollega som slutter, tilpasning til fjernarbeid eller andre endringer – det kan være spesielt vanskelig å vite hvor du står. Det er viktig å forstå hvordan stresset ved slike endringer kan påvirke deg. Personer som har gått gjennom endringer på arbeidsplassen kan oppleve et bredt spekter av følelser eller symptomer som skyld, sinne, tretthet eller angst.



## Hvordan vi ser på endring

Menneskets natur har en tendens til å fokusere på de negative som kommer med forandring. Selv om det kan true kontrollen og sikkerheten vi har i våre liv, kan noen endringer ende opp med å bli positive.

Uansett virkning kan det være vidtrekkende på tvers av vårt arbeid og hjemmeliv. Inntil vi kan få ting tilbake til det normale, er det godt å være forberedt på reaksjoner som er litt annerledes enn vi er vant til.



## Hvordan hjelpe deg selv

Selv om endring ikke alltid kan kontrolleres, kan vi i det minste kontrollere våre reaksjoner på den. Her er noen måter å redusere den følelsesmessige effekten av endring:

- Få rikelig med hvile.
- Spis sunne måltider regelmessig.
- Ikke bruk medisiner eller alkohol som en 'flukt'.
- Vent med å ta store avgjørelser.
- Anerkjenn tankene og følelsene dine om det som skjer. De er normale.
- Snakk med mennesker du stoler på.
- Prøv å gjøre aktiviteter du liker.
- Be om hjelp hvis du trenger det.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg selv og dine nærmeste på [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr følelsesmessig støtte, ressurser og informasjon når du trenger det mest. Finn en rekke emneområder, inkludert mental helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte av ungdom i krise og mer.



## Hvordan hjelpe menneskene rundt deg

Effektene av endring på jobben kan også merkes av de rundt deg, så det er viktig å komme sammen for å støtte hverandre. Kom i gang ved å lytte nøye og anerkjenne hvordan andre har det. Prøv å respektere ulike synspunkter og forstå at hver person trenger sin tid til å komme seg til det normale. Oppmuntre til tilgang til Løsninger for emosjonell velvære eller en fellessgruppe som en støttebase.



## Hvordan tilpasse deg din nye situasjon

Å finne din nisje i en nylig skiftende arbeidssituasjon kan litt tid. Det er imidlertid et par ting du kan gjøre for å tilpasse deg bedre, for eksempel:

- Diskuter dine følelser eller bekymringer med en veileder.
- Spør hvordan endringene vil påvirke deg, inkludert hvordan oppgaver vil bli gjort i den nye organisasjonsstrukturen.
- Dra nytte av fordelene dine, inkludert din Løsninger for emosjonell velvære.



## Ting å huske

Bedre dager ligger foran oss. Det kan bare ta lengre tid for andre å nå det punktet. Bare det å fullføre daglige oppgaver er et stort skritt i riktig retning. Ting vil bli lettere. Søvn- og energinivået ditt vil bli bedre. Selv dine følelser om nåtiden og fremtiden vil bli mer positive. Du vil nyte livet igjen.

Din Løsninger for emosjonell velvære-fordel tilbyr deg og din familie konfidensiell hjelp for å hjelpe deg med å håndtere et bredt spekter av personlige, helsemessige eller arbeidsrelaterte problemer. Denne gratis tjenesten hjelper deg med å håndtere stress, overvinne angst eller depresjon, og takle sorg eller tap. Våre Løsninger for emosjonell velvære er tilgjengelige når som helst, hver dag.



## Kritisk støtte når du trenger det

Gå til [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) for ytterligere kritiske støtteressurser og informasjon.



For å få tilgang til spesifikk informasjon om fordeler, gå til [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) og logg inn med tilgangskoden din:



## Ring etter støtte



Dette programmet skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring den lokale nødetatens telefonnummer eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningssekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum. Alle rettigheter forbeholdt. WF12062251 143717-022024 OHC