

# Jak radzić sobie ze zmianami w miejscu pracy

Zmiany w pracy mogą wynikać z różnorodnych powodów i trudno się na nie przygotować. Oto kilka kwestii, o których należy pamiętać.

Niezależnie od tego, czy jest to restrukturyzacja, odejście współpracownika, dostosowanie się do pracy zdalnej, czy inne zmiany — zorientowanie się w sytuacji może być szczególnie trudne. Trzeba zrozumieć, w jaki sposób stres związany z takimi zmianami może na nas wpływać. Osoby doświadczające zmian w miejscu pracy mogą odczuwać szeroki wachlarz emocji lub objawów, w tym poczucie winy, złość, zmęczenie lub niepokój.



## Jak postrzegamy zmiany

Ludzka natura ma to do siebie, że koncentruje się na negatywnych aspektach zmian. Choć zmiany mogą osłabić nasze możliwości kontroli i zagrozić bezpieczeństwu, jakie odczuwamy w życiu, niektóre z nich mogą okazać się pozytywne.

Jednak niezależnie od tego, czy zmiany są pozytywne czy negatywne, ich wpływ może być daleko idący w odniesieniu do życia zawodowego i rodzinnego. Dopóki sytuacja nie wróci do normy, dobrze jest być przygotowanym na reakcje, które odbiegają nieco od tych, do których jesteśmy przyzwyczajeni.



### Jak sobie pomóc

Chociaż zmiany nie zawsze dadzą się kontrolować, możemy przynajmniej kontrolować swoje reakcje na nie. Poniżej przedstawiamy kilka sposobów na złagodzenie emocjonalnego wpływu zmian:

- Dużo wypoczywaj.
- Regularnie spożywaj zdrowe posiłki.
- Nie używaj narkotyków ani alkoholu jako sposobu na „ucieczkę”.
- Powstrzymaj się z podjęciem ważnych decyzji.
- Zaakceptuj swoje myśli i uczucia na temat tego, co się właśnie dzieje. Są one zupełnie normalne.
- Rozmawiaj z osobami, którym ufasz.
- Staraj się robić to, co sprawia Ci przyjemność.
- W razie potrzeby poproś o pomoc.



### Jak pomóc osobom znajdującym się wokół nas

Skutki zmian w pracy mogą być odczuwalne także dla osób z najbliższego otoczenia, dlatego ważne jest, aby wzajemnie się wspierać. Zacznij od uważnego wysłuchania i uznania uczuć innych osób. Postaraj się uszanować różne punkty widzenia i zrozumieć, że każdy potrzebuje czasu na powrót do normalności. Zachęcaj do skorzystania z Rozwiązań zapewniających dobre samopoczucie emocjonalne lub pomocy grupy społecznej jako bazy wsparcia.



### Jak przystosować się do nowej sytuacji

Znalezienie swojej niszy w zmieniającej się sytuacji zawodowej może zająć trochę czasu. Jest jednak kilka rzeczy, które można zrobić, aby lepiej się do niej przystosować, na przykład:

- Porozmawiać ze swoim przełożonym o swoich uczuciach lub wątpliwościach.
- Zapytać, w jaki sposób zmiany wpłyną na Ciebie, w tym w jaki sposób będą realizowane zadania w nowej strukturze organizacyjnej.
- Korzystać z dostępnych świadczeń, w tym z Rozwiązań zapewniających dobre samopoczucie emocjonalne.



Na stronie [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.



### O czym należy pamiętać

Jeszcze będzie lepiej. Tylko dojście do tego momentu może niektórym osobom zabrać trochę więcej czasu. Już samo wykonywanie codziennych zadań jest ogromnym krokiem we właściwym kierunku. Z czasem wszystko będzie łatwiejsze. Poprawi się jakość snu i zwiększy poziom energii. Nawet odczucia dotyczące teraźniejszości i przyszłości będą bardziej pozytywne. Znowu będziesz cieszyć się życiem.

Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne oferują Tobie i Twojej rodzinie poufną pomoc ułatwiającą radzenie sobie z szerokim zakresem problemów osobistych, zdrowotnych lub związanych z pracą. Ta bezpłatna usługa pomaga kontrolować stres, pokonać niepokój lub depresję i radzić sobie z żałobą lub stratą. Nasz program Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne jest dostępny w każdej chwili, codziennie.



### Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



### Dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach można uzyskać

na stronie [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com), po zalogowaniu się przy użyciu swojego kodu dostępu:



### Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące udziału w nim.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2024 Optum. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12062251 143709-022024 OHC