

# Как справляться с изменениями на работе

Изменения на работе могут происходить по разным причинам, и к ним бывает сложно подготовиться. Вот о чем вам следует помнить.

Что бы это ни было — реструктуризация, увольнение коллеги, необходимость привыкать к удаленной работе или другие изменения — вам может быть сложно осознать собственное положение. Важно понять, как стресс от подобных изменений может повлиять на вас. Люди, столкнувшиеся с изменениями на работе, могут испытывать различные эмоции и демонстрировать разные проявления стресса, такие как чувство вины, гнев, усталость или тревога.



## Как мы воспринимаем изменения

Людам свойственно концентрироваться на негативных аспектах изменений. Хотя изменения и нарушают наше ощущение контроля над ситуацией и надежности, иногда они приносят нам пользу.

Но, каким бы ни был результат, изменения могут сильно повлиять на нашу работу и личную жизнь. До тех пор, пока жизнь не войдет в привычную колею, нам нужно быть готовыми к неожиданным реакциям на стресс.



### Как помочь себе

Хотя мы не всегда можем контролировать изменения, мы, по крайней мере, можем контролировать свою реакцию на них. Вот несколько способов ослабить эмоциональную реакцию на изменения:

- Отдыхайте побольше.
- Регулярно ешьте полезную пищу.
- Не пытайтесь «забыться» с помощью алкоголя или наркотиков.
- Повремените с принятием важных решений.
- Признайте свои мысли и чувства по поводу происходящего. Они нормальны.
- Поговорите с теми, кому доверяете.
- Постарайтесь уделить время любимым занятиям.
- Попросите о помощи, если вы нуждаетесь в ней.



### Как помочь окружающим

Окружающие вас люди также могут ощущать последствия изменений на работе, поэтому важно оказывать друг другу поддержку. Для начала внимательно выслушайте окружающих и признайте их чувства. Постарайтесь с уважением отнестись к различным точкам зрения и понять, что каждому требуется время, чтобы прийти в себя. Поощряйте участие в программе «Рецепты эмоционального благополучия» или в общественной группе, оказывающей поддержку.



### Как приспособиться к новой ситуации

Возможно, вам понадобится время, чтобы найти свое место в новой рабочей реальности. Однако есть кое-что, что поможет вам лучше приспособиться:

- Поговорите о своих чувствах и тревогах с руководителем.
- Обсудите, как на вас повлияют изменения. Например, как будет выполняться работа с учетом изменений в структуре организации.
- Воспользуйтесь своими льготами, включая участие в программе «Рецепты эмоционального благополучия».



На веб-сайте [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) вы найдете множество полезных ресурсов для себя и своих близких

Наш центр поддержки в критических ситуациях предлагает вам эмоциональную и информационную поддержку в те моменты, когда вы нуждаетесь в ней больше всего. Мы затрагиваем разнообразные темы, такие как психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и утрата, поддержка подростков во время переживания кризиса и многое другое.



### Помните:

Дальше будет лучше. Некоторым людям просто требуется больше времени, чтобы достичь цели. Просто выполняя ежедневные рабочие задачи, вы уверенно двигаетесь в нужном направлении. Дальше будет проще. Вы станете лучше спать, и у вас появится энергия. Вы будете более оптимистично смотреть на свое настоящее и будущее. Вы снова научитесь наслаждаться жизнью.

Право на участие в программе «Рецепты эмоционального благополучия» дает вам и членам вашей семьи доступ к конфиденциальной помощи в решении личных, медицинских и рабочих проблем. Эти бесплатные услуги помогут вам справиться со стрессом, избавиться от тревоги или депрессии и пережить горе или потерю. Услуги по программе «Рецепты эмоционального благополучия» доступны в любое время и в любой день недели.



### Своевременная поддержка в критических ситуациях

Для доступа к дополнительным ресурсам и информации по теме воспользуйтесь ссылкой [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com).



### Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) и войдите в систему, используя ваш код доступа:



### Звоните, чтобы получить поддержку



Знания, полученные при участии в этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи либо обращайтесь в ближайший приемный покой или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых регионах эта программа и ее составляющие могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

Optum® – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.