

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 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.



Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой 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.