

Hur man hanterar förändringar på jobbet

Förändringar på jobbet sker av många olika anledningar och det kan vara svårt att vara förberedd. Här är vad du bör tänka på.

Oavsett om det handlar om en omstrukturering, en medarbetare som slutar, anpassning till distansarbete eller andra förändringar – kan det vara särskilt svårt att veta var man står. Det är viktigt att förstå hur stressen från sådana förändringar kan påverka dig. Personer som har gått igenom förändringar på arbetsplatsen kan uppleva ett brett spektrum av känslor eller symtom såsom skuld känslor, ilska, utmattning eller ångest.



Hur vi ser på förändringar

Den mänskliga naturen tenderar att fokusera på det negativa som följer med förändringar. Även om de kan hota den kontroll och trygghet vi har i våra liv, kan vissa förändringar i slutändan vara positiva.

Oavsett vad som händer kan det få långtgående konsekvenser både på jobbet och privat. Tills vi kan återgå till det normala är det bra att vara förberedd på reaktioner som är lite annorlunda än vad vi är vana vid.

Hur du kan hjälpa dig själv

Även om förändringar inte alltid kan kontrolleras, kan vi åtminstone kontrollera hur vi reagerar på dem. Här är några sätt att minska den känslomässiga inverkan av förändringar:

- Se till att vila mycket.
- Ät hälsosamma måltider regelbundet.
- Använd inte droger eller alkohol som en "flyktväg".
- Vänta med att fatta större beslut.
- Erkänn dina tankar och känslor om det som händer. De är normala.
- Prata med människor du litar på.
- Försök att göra aktiviteter som du gillar.
- Be om hjälp om du behöver det.

Hur du kan hjälpa människor i din omgivning

Effekterna av förändringar på jobbet kan också kännas av i din omgivning, så det är viktigt att komma samman för att stötta varandra. Börja med att lyssna noga och erkänna hur andra känner sig. Försök att respektera olika synpunkter och förstå att varje person behöver sin tid för att återhämta sig till det normala. Uppmuntra användning av Lösningar för känslomässigt välbefinnande eller en gemenskapsgrupp som stödbas.

Hur du anpassar dig till din nya situation

Att hitta din plats i en föränderlig arbetssituation kan ta lite tid. Det finns dock några saker du kan göra för att anpassa dig bättre, som t.ex.:

- Diskutera dina känslor eller bekymmer med en handledare.
- Fråga hur förändringarna kommer att påverka dig, inklusive hur uppgifter kommer att utföras i den nya organisationsstrukturen.
- Dra nytta av dina förmåner, inklusive dina Lösningar för känslomässigt välbefinnande.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Vårt centrum för kritiskt stöd erbjuder resurser för känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden inklusive psykisk hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stödja ungdomar i kris, med mera.



Saker att komma ihåg

Vi har bättre tider framför oss. Det kan bara ta längre tid för andra att nå dit. Bara att utföra dagliga uppgifter är ett stort steg i rätt riktning. Saker och ting kommer att bli lättare. Din sömn och dina energinivåer kommer att förbättras. Även dina känslor om nuläget och framtiden kommer att bli mer positiva. Du kommer att njuta av livet igen.

Din förmån Lösningar för känslomässigt välbefinnande ger dig och din familj konfidentiell hjälp med att hantera en lång rad olika personliga, hälso- eller arbetsrelaterade problem. Denna kostnadsfria tjänst hjälper dig att hantera stress, övervinna ångest eller depression och hantera sorg eller förlust. Våra Lösningar för känslomässigt välbefinnande är tillgängliga när som helst, varje dag.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumwellbeing.com för ytterligare kritiska stödresurser och information.



För att komma åt specifik förmånsinformation, besök livewell.optum.com och logga in med din åtkomstkod:



Ring efter stöd



Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I en nödsituation, ring den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller gå till närmaste vårdcentral eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Eftersom vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2024 Optum. Alla rättigheter förbehållna. WF12062251 143718-022024 OHC