

# วิธีจัดการกับการเปลี่ยนแปลงในที่ทำงาน

การเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานเกิดขึ้นได้ด้วยหลายเหตุผล และอาจยากที่จะเตรียมตัวรับมือ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมีดังนี้

ไม่ว่าจะเป็นการปรับโครงสร้างบริษัท การที่เพื่อนร่วมงานลาออก การปรับตัวให้เข้ากับการทำงานจากทางไกล หรือการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ซึ่งบางครั้งก็ยากที่จะบอกได้ว่าคุณยืนอยู่ตรงจุดไหน สิ่งสำคัญคือต้องเข้าใจลักษณะของความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่อาจส่งผลกระทบต่อคุณ คนที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ในที่ทำงานอาจประสบกับอารมณ์หรืออาการต่างๆ มากมาย เช่น ความรู้สึกผิด ความโกรธ ความเหนื่อยล้า หรือความวิตกกังวล



## วิธีมองการเปลี่ยนแปลงของเรา

ธรรมชาติของมนุษย์มักจะทำให้ความสนใจด้านลบที่มาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าเปลี่ยนแปลงอาจจะคุกคาม การควบคุมและความปลอดภัยที่เราในชีวิต แต่การเปลี่ยนแปลงบางอย่างก็อาจนำมาซึ่งผลลัพธ์ในเชิงบวกได้

แต่ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบแบบใด การเปลี่ยนแปลงก็มีอิทธิพลต่อชีวิตการทำงานและที่บ้านของเราอย่างมาก จนกว่าเราจะกลับมาเป็นปกติได้ การเตรียมพร้อมรับปฏิริยาที่ค่อนข้างแตกต่างไปจากที่เราคุ้นเคยนั้นถือเป็นเรื่องดี



## วิธีช่วยเหลือตัวเอง

แม้ว่าเราจะไม่สามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงได้เสมอไป แต่อย่างน้อยเราก็สามารถควบคุมปฏิกิริยาของเราที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงได้ วิธีลดผลกระทบทางอารมณ์จากการเปลี่ยนแปลงมีดังนี้

- พักผ่อนเยอะๆ
- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นประจำ
- ไม่ใช่สารเสพติดหรือแอลกอฮอล์เพื่อ "หนีปัญหา"
- ไม่รับร้อนตัดสินใจเรื่องสำคัญๆ
- ยอมรับความคิดและความรู้สึกของตัวเองเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดา
- พูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ
- พยายามทำกิจกรรมที่คุณชอบ
- ให้ขอความช่วยเหลือหากคุณต้องการ



มีแหล่งข้อมูลจำนวนมาก  
ให้กับคุณและคนที่คุณรักที่  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

ศูนย์ความช่วยเหลือสำคัญของเราให้บริการแหล่งฟังฟังทางใจและข้อมูลในยามที่คุณต้องการมากที่สุด ค้นพบหัวข้อหลากหลายประเด็น เช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์สะเทือนใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและความสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่นๆ



## วิธีช่วยเหลือคนรอบตัวคุณ

คนรอบตัวคุณอาจรู้สึกถึงผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานได้เช่นกัน ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องร่วมมือกันเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เริ่มต้นด้วยการตั้งใจรับฟังและยอมรับว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไร พยายามเคารพมุมมองที่แตกต่างกัน และเข้าใจว่าแต่ละคนต้องการเวลาในการฟื้นตัวให้กลับมาเป็นปกติ ส่งเสริมการเข้าถึงโซลูชันเพื่อสุขภาพภาวะทางอารมณ์หรือกลุ่มชุมชนในฐานะพื้นที่ให้ความช่วยเหลือหลัก



## วิธีปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่

การค้นหาที่ทางของคุณในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ในสถานที่ทำงานอาจต้องใช้เวลาสักระยะ อย่างไรก็ตาม มีบางสิ่งที่คุณสามารถทำเพื่อการปรับตัวที่ดีขึ้นได้ เช่น

- พูดคุยถึงความรู้สึกหรือความกังวลของคุณกับหัวหน้างาน
- สอบถามว่าการเปลี่ยนแปลงจะส่งผลต่อคุณอย่างไร รวมถึงวิธีทำงานต่างๆ ในโครงสร้างองค์กรแบบใหม่
- ใช้ประโยชน์จากสวัสดิการของคุณ รวมถึงโซลูชันเพื่อสุขภาพภาวะทางอารมณ์



## ขอความช่วยเหลือ

ยังมีวันที่ดีกว่ารออยู่เสมอ เพียงแค่ต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นกว่าที่คนอื่นๆ จะไปถึงจุดนั้น เพียงแค่จัดการภาระงานประจำวันให้เรียบร้อยก็ถือเป็นก้าวสำคัญที่นำไปสู่ทิศทางที่ถูกต้องแล้ว สิ่งต่างๆ จะง่ายขึ้นเรื่อยๆ คุณจะนอนหลับได้ดีและมีพลังเพิ่มขึ้น แม้แต่ความรู้สึกที่คุณมีต่อเรื่องในปัจจุบันและอนาคตก็จะค่อยๆ ดีขึ้นด้วย แล้วคุณจะกลับมาสนุกกับชีวิตอีกครั้ง

สวัสดิการโซลูชันเพื่อสุขภาพทางอารมณ์ของคุณให้บริการความช่วยเหลือที่เป็นความลับแก่คุณและครอบครัว เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับปัญหาส่วนตัว ปัญหาสุขภาพและที่เกี่ยวข้องกับการทำงานต่างๆ บริการฟรีเหล่านี้จะช่วยคุณจัดการกับความเครียด เอาชนะความวิตกกังวลหรือซึมเศร้า และรับมือกับความโศกเศร้าหรือสูญเสีย โซลูชันเพื่อสุขภาพทางอารมณ์ของเราพร้อมให้บริการทุกวันและทุกเวลา



### ความช่วยเหลือสำคัญในยามที่คุณต้องการ

ไปที่ [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) เพื่อดูแหล่งความช่วยเหลือในกรณีวิกฤตและข้อมูลเพิ่มเติม



### หากต้องการดูข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจง

โปรดไปที่ [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) และลงชื่อเข้าใช้ด้วยรหัสเข้าใช้งานของคุณ:



### สายให้ความช่วยเหลือ



โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือเภสัชกร ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุหรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการให้บริการโปรแกรมนี้และองค์ประกอบของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด WF12062251 143712-022024 OHC