

# İş yerindeki değişiklikleri nasıl yönetebilirsiniz?

Birçok nedenden dolayı iş yerinde değişiklikler meydana gelir ve bunlara hazırlıklı olmak zor olabilir. Burada unutmamanız gereken hususlar sunulmaktadır.

İster yeniden yapılandırma, bir iş arkadaşının ayrılması, uzaktan çalışmaya uyum sağlama ister başka değişiklikler olsun, nerede durduğunuzu bilmek özellikle zor olabilir. Bu tür değişikliklerin yarattığı stresin sizi nasıl etkileyebileceğini anlamak önemlidir. İş yerinde değişiklikler yaşayan insanlar, suçluluk, öfke, yorgunluk veya anksiyete gibi çok çeşitli duygu veya semptomlar gösterebilirler.



## Değişikliğe nasıl bakıyoruz?

İnsan doğası değişiklikle birlikte gelen olumsuzluklara odaklanma eğilimindedir. Bu, yaşamlarımızda sahip olduğumuz kontrolü ve güvenliği tehdit edebilse de bazı değişiklikler olumlu yönde sonuçlanabilir.

Etkisi ne şekilde olursa olsun, iş ve ev yaşamlarımızı etkileyecek kadar geniş kapsamlı olabilir. Her şeyi normale döndürene kadar, alışkın olduğumuzdan biraz farklı tepkilere hazırlıklı olmamız iyidir.



## Kendinize nasıl yardım edebilirsiniz?

Değişiklik her zaman kontrol edilemese de en azından değişikliğe olan tepkilerimizi kontrol edebiliriz. Değişikliğin duygusal etkisini azaltmanın yollarından bazıları şunlardır:

- Bolca dinlenin.
- Düzenli olarak sağlıklı beslenin.
- Sorundan “kaçmak” için uyuşturucu veya alkol kullanmayın.
- Önemli kararlar almak için bekleyin.
- Olup bitenler hakkındaki düşüncelerinizi ve duygularınızı kabul edin. Bunlar normaldir.
- Güvendiğiniz insanlarla konuşun.
- Zevk aldığınız aktiviteleri yapmaya çalışın.
- İhtiyacınız olursa yardım isteyin.



## Çevrenizdeki insanlara nasıl yardım edebilirsiniz?

İş yerindeki değişikliğin etkileri çevrenizdekiler tarafından da hissedilebilir, bu nedenle bir araya gelip birbirinize destek olmanız önemlidir. Başkalarının hissettiklerini dikkatlice dinleyerek ve kabul ederek başlayın. Farklı bakış açılarına saygı duymaya çalışın ve her kişinin normale dönmek için zamana ihtiyacı olduğunu anlayın. Destek üssü olarak Duygusal Esenlik Çözümleri veya bir topluluk grubuna erişmelerini teşvik edin.



## Yeni durumunuza nasıl uyum sağlayabilirsiniz?

Yeni değişen çalışma koşullarında kendinize bir yer bulmanız biraz zaman alabilir. Bununla birlikte daha iyi bir şekilde uyum sağlamak için yapabileceğiniz birkaç şey vardır:

- Duygularınızı veya endişelerinizi bir yöneticiyle görüşün.
- Yeni organizasyon yapısında görevlerin nasıl halledileceği de dâhil olmak üzere değişikliklerin sizi nasıl etkileyeceğini sorun.
- Duygusal Esenlik Çözümleri biriminiz de dâhil olmak üzere sosyal yardımlarınızdan faydalanın.



[optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) adresinde kendiniz ve sevdiğiniz için çeşitli kaynaklar bulabilirsiniz

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda duygusal destek kaynakları ve bilgiler sunar. Ruh sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, keder ve kayıp, buhran dönemindeki ergenlere destek ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını bulun.



## Unutmamanız gerekenler

Önünüzde daha iyi günler var. Başkalarının bu noktaya ulaşması daha uzun sürebilir. Sadece günlük görevleri tamamlamak bile doğru yönde atılmış büyük bir adımdır. İşler gittikçe kolaylaşacaktır. Uyku ve enerji seviyeleriniz iyileşecektir. Şimdi ve gelecek hakkındaki duygularınız bile daha olumlu hâle gelecektir. Hayattan tekrar zevk alacaksınız.

Duygusal Esenlik Çözümleri biriminizin sağladığı sosyal yardım sayesinde size ve ailenize kişisel, sağlık veya işle ilgili çeşitli sorunlarla başa çıkmanıza yardımcı olacak kişiye özel bir yardım sunulur. Bu ücretsiz hizmet stresi yönetmenize, anksiyete veya depresyonun üstesinden gelmenize ve keder veya kayıp ile başa çıkmanıza yardımcı olur. Duygusal Esenlik Çözümlerimize her gün, her zaman ulaşabilirsiniz.



## İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgiler için [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) adresini ziyaret edin.



## Belirli sosyal yardımlara ilişkin bilgilere erişmek için

[livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) adresini ziyaret edin ve erişim kodunuz ile giriş yapın:



## Destek için arayın:

# Optum

Bu program, acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi veya acil servis tesisine gidin. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri, tüm konumlarda bulunmayabilir; kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka veya ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markalar veya tescilli ticari markalardır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2024 Optum. Tüm hakları saklıdır. WF12062251 143713-022024 OHC