如何管理工作中的变化

工作变化的原因有很多，而且可能很难做好准备。以下是需要记住的事项。

无论是重组、同事离职、适应远程工作还是其他变化，都很难了解自己的处境。因此，了解此类变化产生的压力会对您产生什么影响非常重要。因工作场所改变而辞职的人可能会经历各种各样的情绪或症状，如内疚、愤怒、疲劳或焦虑。

我们如何看待变化

人性倾向于关注变化带来的负面影响。虽然它可能威胁到我们对生活的控制和安全感，但一些改变最终可能是积极的。

无论情况如何，它都可能对我们的工作和家庭生活产生深远的影响。在我们能让事情恢复正常之前，最好做好应对准备，因为这可能与我们过去的反应有所不同。

如何帮助自己

虽然变化并不总是可控的，但我们至少可以控制我们对变化的反应。以下方法可以帮助减少变化带来的情绪影响：

- 保证充足的睡眠。
- 定期健康饮食。
- 不要通过毒品或酒精逃避。
- 暂时不要做重大决定。
- 认可自己对当前情况的想法和感受。认识到这种情况都很正常。
- 与信任的人交谈。
- 尝试做喜欢的活动。
- 有需要就寻求帮助。

如何帮助身边的人

您身边的人也可能会感受到工作变化带来的影响，因此团结起来相互支持非常重要。首先，仔细倾听并理解他人的感受。尝试尊重不同的观点，并理解每个人都需要一段时间来恢复。鼓励采用情绪健康解决方案或加入社区团体获取支持。

如何适应新环境

每个人都需要一些时间才能在新的工作环境变化中找到自己的位置。但是，您可以采取一些措施来更好地调整自己，例如：

- 与主管讨论您的感受或疑虑。
- 询问这些变化将带给您什么影响，包括如何在新的组织结构中完成工作任务。
- 利用好自己的福利，包括情绪健康解决方案。

您和您所爱的人可以在此网址获得各种资源：
optumwellbeing.com

关键支持中心可在您最需要的时候提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为身处危机的青少年提供支持等。

要记住的事情

更好的日子还在后面。其他人可能需要更长时间才能调整到最佳状态。完成日常任务就是朝着正确方向迈出的一大步。事情会变得更容易。您的睡眠和精力水平将会得到改善。您甚至会变得更加积极地应对现在和面对未来。您会重新享受生活的乐趣。

情绪健康解决方案福利为您和家人提供保密性的协助，能帮助您处理各种个人、健康或工作相关问题。这些服务免费，可以帮助您管理压力、克服焦虑或抑郁以及应对悲伤或失落。情绪健康解决方案随时为您服务。

在您需要时为您提供关键支持

请访问optumwellbeing.com获取更多关键支持资源和信息。

致电寻求支持

Optum

本计划不适用于紧急情况或紧急护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的门诊或急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供服务，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。由于我们在不断改进产品和服务，Optum 保留在恕不事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

© 2024 Optum.版权所有。WF12062251 143714-022024 OHC