

如何管理工作中的變化

工作中發生變化的原因有很多，而且可能很難為其做好準備。以下是需要記住的事項。

無論是重組、同事離職、適應遠距工作或其他變化，了解自己的現狀都特別困難。了解此類變化的壓力可能如何影響您非常重要。經歷過工作場所變動的人可能會有各種情緒或症狀，例如愧疚感、憤怒、疲勞或焦慮。



我們如何看待變化

人性傾向於關注變化帶來的負面影響。雖然改變可能威脅到我們生活中的控制和安全感，但一些改變最終可能是積極的。

任何改變都可能對我們的工作和家庭生活產生深遠的影響。在我們能讓事情恢復正常之前，最好先為與我們習慣的反應有所不同的反應做好準備。

如何幫助自己

雖然變化並不總是可控的，但我們至少可以控制我們對變化的反應。以下是一些減少改變帶來的情緒影響的方法：

- 獲得充足的休息。
- 定時吃健康的膳食。
- 不要使用毒品或酒精作為「逃避」。
- 不要匆匆作出重大決定。
- 承認您對正在發生的事情的想法和感受。這些想法和感受很正常。
- 與您信任的人交談。
- 嘗試做您喜歡的活動。
- 尋求您所需的協助。

如何幫助您周圍的人

您周圍的人也可能會感受到工作中變化的影響，因此團結起來互相支持非常重要。首先仔細傾聽並承認他人的感受。嘗試尊重不同的觀點，並理解每個人都需要時間來恢復正常。鼓勵使用情緒健康解決方案或社區團體作為支持基礎。

如何適應新情況

在新變化的工作環境中找到自己的定位可能需要一些時間。但是，您可以採取一些措施來更好地調整，例如：

- 與主管討論您的感受或疑慮。
- 詢問這些變更將如何影響您，包括如何在新的組織結構中完成任務。
- 利用您的福利，包括您的情緒健康解決方案。



您和您所愛的人可以在
以下位置獲得各種資源：
optumwellbeing.com

我們的關鍵支援中心在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。尋找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、自然災害、悲傷和失落、支援危機中的青少年等等。



應謹記的事情

更好的日子在未來。其他人可能需要更長的時間才能達到這一點。完成日常任務就是朝著正確方向邁出的一大步。事情會變得更容易。您的睡眠和精力水平將會改善。甚至您對現在和未來的感受也會變得更加積極。您會再次享受生活。

您的情緒健康解決方案福利為您和您的家人提供保密協助，幫助您處理各種個人、健康或工作相關問題。此項免費服務可以幫助您管理壓力、克服焦慮或憂鬱以及應對悲傷或失落。我們的情緒健康解決方案每天隨時為您提供。



當您需要時獲得關鍵支援

請瀏覽 optumwellbeing.com 以獲取更多關鍵支援資源和資訊。



要獲得特定福利資訊

請瀏覽 livewell.optum.com 並使用您的存取代碼登入：



致電尋求支援



本計劃不應用於緊急或急症護理需求。若發生緊急狀況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份可能並非在所有地點都可用，並且可能適用承保範圍排除和限制。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。由於我們不斷改進我們的產品和服務，Optum 保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum。版權所有。WF12062251 143715-022024 OHC