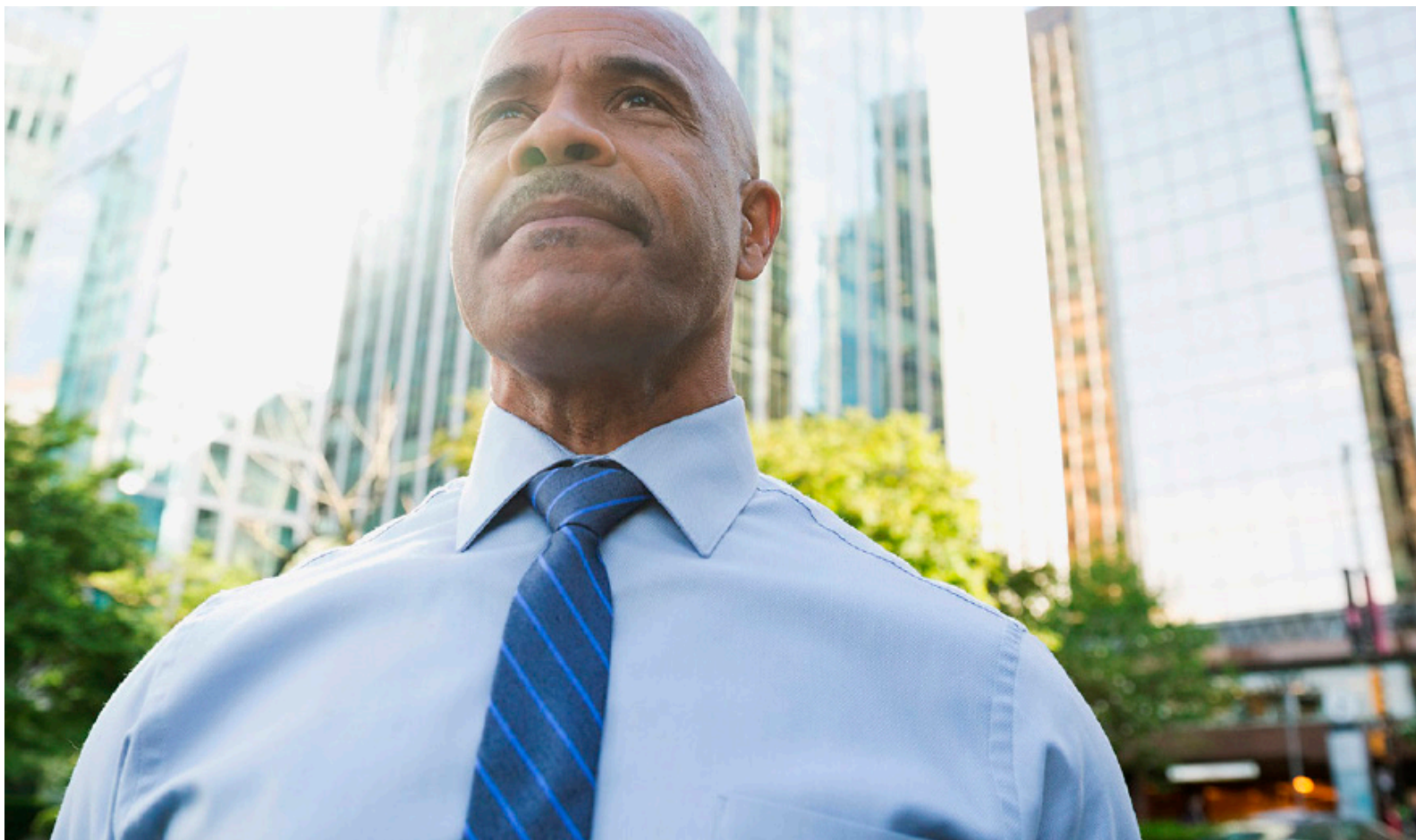


Поддержка **в критических ситуациях**



Стрессоустойчивость на рабочем месте

Стрессоустойчивость — это способность человека адаптироваться и развиваться после стрессовых событий



Где бы вы ни работали, вы рано или поздно окажетесь в стрессовой ситуации. Способность прийти в норму и сохранить стрессоустойчивость играют важнейшую роль в умении справляться со стрессовыми ситуациями.

Стрессоустойчивость — это способность человека адаптироваться и развиваться после стрессовых событий. Насколько хорошо вам удается приспосабливаться к обстоятельствам, когда жизнь преподносит вам неприятные сюрпризы или вы терпите неудачу?

Стрессоустойчивость также важна и в ситуациях, когда человек решает придерживаться определенного курса, несмотря на давление, побуждающее его сдаться или уйти.

Стрессоустойчивость необходима на рабочем месте, чтобы сотрудники (и руководство) могли справляться с людьми и (или) событиями внутри организации, а также с внешними событиями, оказывающими воздействие на организацию. Она может помочь повысить удовлетворенность работой, снизить стресс, чувствовать себя счастливее, повысить производительность труда, укрепить моральный дух, расширить творческий потенциал, а также снизить заболеваемость и текучесть кадров.

Стрессоустойчивость — это способность человека адаптироваться и развиваться после стрессовых событий



Развитие стрессоустойчивости — советы для сотрудников

- Вера в свою способность справиться с трудностями, когда они возникают, называется самоэффективностью. Вы четко понимаете, что проблемы будут, но сохраняете уверенность в том, что сможете их преодолеть.
- Стрессоустойчивые люди рассматривают проблемы как возможность найти новые решения на рабочем месте. Вместо того, чтобы бояться проблем или избегать их, человек со способностью восстанавливаться будет открыто противостоять им.
- Если вы ошиблись, не корите себя за это. Участь на ошибках и двигаясь вперед, вы повысите свою стрессоустойчивость.
- Стрессоустойчивые работники могут активно выявлять потенциальные проблемы и принимать меры для их предотвращения. Не ждите, пока произойдет бедствие, ищите решения заранее.
- Обратная связь бесценна для стрессоустойчивых людей. Вы можете ответить взаимностью, предложив коллегам помощь в решении проблем.
- Забота о себе должна быть на первом месте. Высыпайтесь, правильно питайтесь и, по возможности, регулярно выполняйте физические упражнения.



Повышение стрессоустойчивости — советы для руководителей

- Определите наиболее значимые факторы стресса для ваших сотрудников, связанные с работой. Затем разработайте целенаправленный план по созданию здоровой и устойчивой рабочей атмосферы.
- Формализованные программы обучения по повышению стрессоустойчивости могут стать инновационными и эффективными способами улучшения здоровья сотрудников и повышения производительности организации.
- Убедитесь, что в программы повышения стрессоустойчивости на рабочем месте вовлечено как можно больше уровней менеджмента.
- Простой «беседы» о создании культуры стрессоустойчивости на рабочем месте зачастую недостаточно; для этого нужна общекорпоративная поддержка и открытое общение.
- Разрешайте работу по гибкому графику всегда, когда это возможно.
- Старайтесь избегать микроменеджмента. Позвольте своим сотрудникам чувствовать автономность при выполнении своей работы.

Учась на ошибках и двигаясь вперед, вы повысите свою стрессоустойчивость.

Какой бы ни была ваша должность, повышение стрессоустойчивости даст вам множество преимуществ. Это может помочь справиться с проблемами и получить новый опыт за пределами вашей зоны комфорта. Это может повысить ваше чувство собственного достоинства. Это может помочь в решении проблем. Но прежде всего, это может помочь вам эффективно справляться со стрессом на рабочем месте.

Если вы изо всех сил пытаетесь защититься от стрессовых факторов в своей жизни, не бойтесь обратиться за помощью, когда это необходимо. Поговорите с сотрудниками о доступной поддержке в вашей организации или рассмотрите возможность консультации с лицензированным специалистом в области психического здоровья. С правильным планом и отношением вы сможете быстрее приходить в себя в случае возникновения проблемы.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС