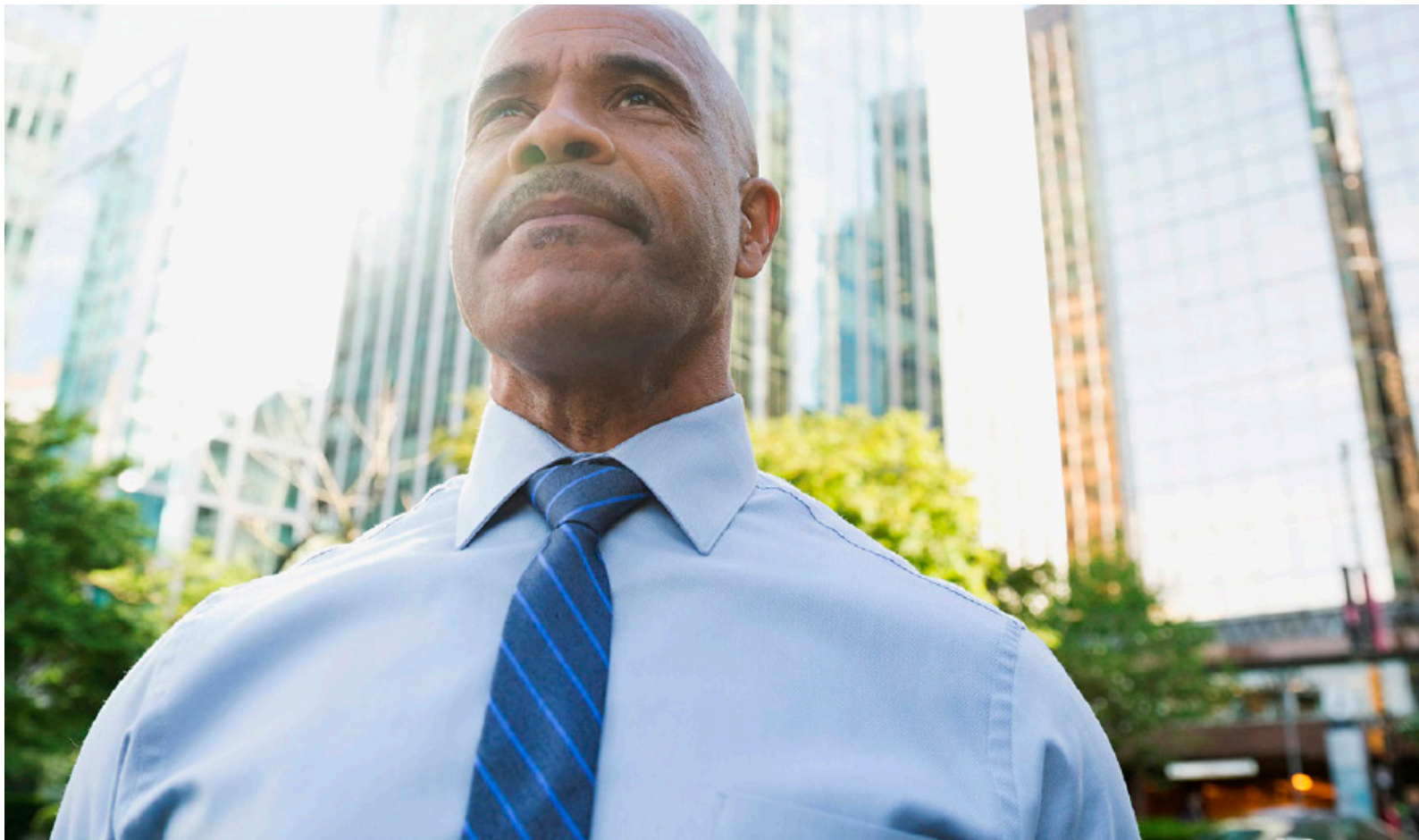


ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ความสามารถในการฟื้นฟูสภาพ ภายในสถานที่ทำงาน

ความสามารถในการฟื้นฟูสภาพคือความสามารถของบุคคล
ในการปรับตัวและเติบโตหลังจากเหตุการณ์ที่ตึงเครียด



ไม่ว่าคุณจะทำหน้าที่ไหน สุดท้ายแล้วคุณจะพบว่าตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด
ความสามารถในการกลับสู่สภาพปกติและการปรับตัวเป็นองค์ประกอบสำคัญในการรับมือกับ
สถานการณ์

ความสามารถในการฟื้นฟูสภาพคือความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและเติบโตหลังจาก
เหตุการณ์ที่ตึงเครียด เมื่อชีวิตต้องเจอกับสถานการณ์ที่ย่ำแย่หรือความล้มเหลว คุณจะปรับตัวได้
หรือไม่ ความสามารถในการฟื้นฟูสภาพยังใช้ได้ในกรณีที่บุคคลยังคงเลือกที่จะก้าวต่อไปเมื่อมี
แรงกดดันให้ยอมแพ้หรือลาออก

ความสามารถในการฟื้นฟูสภาพเป็นสิ่งจำเป็นในสถานที่ทำงานสำหรับพนักงาน (และผู้บริหาร) เพื่อรับมือกับบุคคลและ/หรือเหตุการณ์ภายในองค์กร และกับเหตุการณ์ภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อองค์กร ซึ่งสามารถทำให้เกิดความพึงพอใจมากขึ้นกับงาน ความเครียดน้อยลง สุขภาพดีขึ้น ผลผลิตสูงขึ้น ขวัญและกำลังใจและความคิดสร้างสรรค์เพิ่มขึ้น และความเจ็บป่วยกับการลาออกของพนักงานลดน้อยลง

ความสามารถในการฟื้นฟูสภาพคือความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและเติบโตหลังจากเหตุการณ์ตึงเครียด



การสร้างความสามารถในการฟื้นฟูสภาพ— เคล็ดลับสำหรับพนักงาน

- การเชื่อมั่นในตัวเองเพื่อรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้น เรียกว่าความเชื่ออย่างแรงกล้าว่าตัวเองสามารถทำได้สำเร็จ (Self-efficacy) คุณยอมรับอย่างชัดเจนว่าจะมีการท้าทาย แต่คุณยังคงเชื่อมั่นว่าสามารถเอาชนะได้
- ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูสภาพจะมองเห็นปัญหาเป็นโอกาสในการหาทางออกใหม่ ๆ ในสถานที่ทำงาน แทนที่จะกลัวหรือหลีกเลี่ยงปัญหา คนที่มีความสามารถกลับสู่สภาพปกติจะเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างเปิดเผย
- หากคุณทำผิดพลาด อย่าโทษตัวเองกับเรื่องนั้น การเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและก้าวต่อไปข้างหน้าจะสร้างความสามารถในการฟื้นฟูสภาพให้กับคุณ
- พนักงานที่มีความสามารถในการฟื้นฟูสภาพจะบอกได้อย่างมั่นใจถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นและดำเนินการเพื่อป้องกันปัญหาเหล่านั้น อয়ারอให้เหตุการณ์เลวร้ายเกิดแล้วค่อยหาทางแก้ไข
- ข้อคิดเห็นจากผู้อื่นถือว่าเป็นสิ่งล้ำค่าสำหรับบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูสภาพ คุณสามารถตอบแทนด้วยการเสนอวิธีแก้ปัญหให้กับผู้ร่วมงานของคุณ
- การดูแลตนเองเป็นสิ่งสำคัญ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และออกกำลังกายเป็นประจำหากเป็นไปได้



การสร้างความสามารถในการฟื้นฟูสภาพ— เคล็ดลับสำหรับผู้จัดการ

- ระบุสิ่งกระตุ้นความเครียดในงานซึ่งส่งผลกระทบต่อพนักงานของคุณ จากนั้นคุณอาจพัฒนาแผนเป้าหมาย เพื่อสร้างวัฒนธรรมที่เข้มแข็งในสถานที่ทำงานและมีความสามารถในการฟื้นฟูสภาพ
- การฝึกอบรมด้านความสามารถในการฟื้นฟูสภาพที่เป็นรูปเป็นร่างอาจเป็นโปรแกรมที่สร้างสรรค์และได้ผลกับการส่งเสริมสุขภาพของพนักงานและประสิทธิภาพขององค์กร
- พึงแน่ใจว่าสามารถมองเห็นได้ชัดเจนกับการที่โปรแกรมความสามารถในการฟื้นฟูสภาพภายในสถานที่ทำงานกำลังได้รับความร่วมมือจากผู้บริหารในหลายระดับมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
- เพียงแค่ "พูดคุย" เกี่ยวกับการสร้างวัฒนธรรมสถานที่ทำงานที่มีความสามารถในการฟื้นฟูสภาพนั้นยังไม่เป็นการเพียงพอ แต่จะต้องมีความมุ่งมั่นในการสนับสนุนทั่วทั้งบริษัทและเปิดช่องทางในการสื่อสารด้วย
- อนุญาตให้ใช้ตารางเวลาทำงานที่ยืดหยุ่นได้ในทุกที่ที่เป็นไปได้
- พยายามหลีกเลี่ยงการบริหารจัดการที่ควบคุมมากเกินไป ปล่อยให้พนักงานของคุณทำงานด้วยความรู้สึกเป็นอิสระ

การเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและก้าวต่อไปข้างหน้าจะสร้างความสามารถในการฟื้นฟูสภาพให้กับคุณ

ไม่ว่าคุณจะมีบทบาทอะไรในสถานที่ทำงาน การสร้างความสามารถในการฟื้นฟูสภาพจะให้ประโยชน์หลายด้าน โดยสามารถเสริมกำลังให้คุณพร้อมที่จะเผชิญกับความท้าทายและประสบการณ์ใหม่ ๆ นอกพื้นที่ปลอดภัยของคุณ ทำให้คุณเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสามารถช่วยในการแก้ปัญหาได้ และเหนือสิ่งอื่นใด จะช่วยให้คุณสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพในขณะที่คุณจัดการกับตัวกระตุ้นความเครียดในสถานที่ทำงาน

หากคุณกำลังประสบปัญหาในการกลับสู่สภาพปกติจากการถูกกระตุ้นความเครียดในชีวิต จงกล้าหาญและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น ปรึกษากับเจ้าหน้าที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคลของคุณว่ามีสิ่งใดบ้างภายในองค์กรของคุณที่จะช่วยเหลือคุณได้ หรือลองไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่มีใบอนุญาต คุณจะเรียนรู้วิธีกลับสู่สภาพปกติที่ดียิ่งขึ้นเมื่อเกิดปัญหาครั้งต่อไปด้วยการวางแผนและทัศนคติที่เหมาะสม



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC