

# תמיכה במצבים קריטיים



## התמודדות עם אובדן עבודה

שינוי יכול להביא גם להזדמנות גדולה

הסביבה העסקית של היום מתפתחת ללא הרף כשהיא מתאימה את עצמה למגמות השוק, לתחרות ולטכנולוגיה חדשה וכו'. ארגון מחדש, שירותי מיקור חוץ וצמצום כוח אדם הם דבר שבשגרה ומשקפים את העולם המשתנה ללא הרף.



אובדן עבודה הוא אולי תופעה שכיחה, אך עדיין מדובר בחוויה מלחיצה מבחינה כלכלית, נפשית ורגשית. אובדן עבודה באופן בלתי צפוי מלווה לעתים קרובות ברגשות כמו פחד, חרדה, הכחשה, כעס ועצב. יכולות לצוץ שאלות בנושא זהות ומטרה. רבים נאבקים בתחושות של חוסר אונים. מערכות היחסים ותחושת הרווחה הכללית שלכם עשויים גם הם להיות מושפעים מאובדן עבודה.

שינוי כרוך בפרידה מהחיים הרגילים הישנים כפי שהכרתם אותם, וזה יכול להיות קשה. זה יכול להיות מפתה להניח מיד את הגרוע ביותר ולהרגיש מוצפים בפחד ועצבות. עם זאת, המציאות היא ששינוי יכול להביא גם להזדמנות גדולה.

ההצעות הבאות עשויות לעזור לכם בזמן שאתם מנווטים את דרככם בתהליך הפרידה ובדרככם קדימה.

## שינוי יכול להביא גם להזדמנות גדולה

### הכירו בצערכם



אובדן מקום עבודה כשמו כן הוא: אובדן. צער הוא טבעי ונורמלי כאשר אנשים חווים אובדן. הקדישו זמן כדי להכיר במה שאתם מרגישים על ידי כתיבה או שיחה עם חבר/ה או איש/אשת מקצוע שיכולים לעזור לכם לעבד את הצער שלכם.

### היו טובים אל עצמכם



טיפול עצמי הינו חשוב ביותר. אכלו מזון טוב ובריא. הקפידו לישון מספיק. שמרו על קשר עם האנשים שאתם אוהבים. תכננו הפסקות בכוונה להירגע. הימנעו משימוש מוגזם באלכוהול, סמים וג'אנק פוד. השתמשו בחוש ההומור שלכם. התייחסו לאחרים באדיבות. עצם העשייה למען אחרים היא מתגמלת, ורוב הסיכויים שהיא גם תעשיר את הקשר איתם.

### שימרו על נימה חיובית



למרות שאולי לא הייתה לכם שליטה על אובדן העבודה שלכם, אתם שולטים על הגישה שלכם למצב. ייתכן שיעלו בראשכם מחשבות שליליות המבוססות על פחד לגבי המצב והיכולת שלכם להתמודד איתו בהצלחה. התמודדו עם המחשבות הללו על ידי התמקדות בהן בראייה הפוכה. מתי עברתם בהצלחה אתגרים בעבר? מה עזר לכם אז? האם יש משהו שאתם יכולים ליישם במצב זה? השלימו עם העובדה ששינוי כרוך בתקופה של חוסר ודאות. הייתם רגילים לדרך שבה הדברים היו. ידעתם את תפקידכם ואיך לבצע אותו היטב. עכשיו אתם בודקים איך ייראה הנורמלי החדש שלכם. שלב זה מאופיין באי נוחות, אך גם ביצירתיות. שמירה על גמישות מחשבתית יכולה לעזור לכם לשקול נקודות מבט מגוונות ולזהות הזדמנויות חדשות. לאנשים יכול להיות טווח רחב של רגשות בזמן שהם מתמודדים עם חוסר ודאות, חיוביים ושליליים כאחד. הכירו ברגשות שלכם וכוונו לחשיבה חיובית.

## תכננו את הצרכים הפיננסיים שלכם



- העריכו את כל מקורות ההכנסה. ייתכן שהחברה שלכם כללה הטבות כספיות או אחרות כחלק מהעזיבה. רדו לפרטים והבינו כיצד למנף את המשאבים שסופקו. שקלו לבחון את המשאב האפשרי של דמי אבטלה שהמדינה שלכם מציעה.
- צרו תוכנית הוצאות חירום. תוכלו לבחור להפחית את ההוצאות שלכם על ידי הימנעות מרכישות לא חיוניות עד שתדעו מהו הצעד הבא שלכם בקריירה.
- חשבו על ביטוח זמני. ישנן דרכים שונות לרכוש ביטוח בריאות והמעסיק הקודם שלכם עשוי להציע הטבה כלשהי.

## העריכו מטרות השכלה וקריירה



בדקו שוב מה נותן לכם תחושת מטרה וסיפוק בעבודה. בדקו אפשרויות לקריירה והכשרה חדשות.

## תכננו את הצעדים הבאים שלכם



- **קשרים חברתיים** — דברו עם החברים והמכרים שלכם על העבודה הרצויה לכם ומה שיש לכם להציע. בקשו מהם לחבר אתכם עם אנשים שאולי יש להם משרות פנויות.
- **ערכו תוכנית** — משך הזמן למציאת עבודה חדשה הוא נתון משתנה. שמירה על שגרה וכתיבת יעדים יומיומיים יכולים לעזור לשמור על המוטיבציה שלכם חזקה ולהפוך את חיפוש העבודה שלכם לפרודוקטיבי. שימרו על קור רוח. היו חיוביים. התמקדו במה שבשליטתכם. שקלו לקחת עבודה זמנית בזמן שאתם מחפשים משרה קבועה.
- **בנו את הצוות שלכם** - צרו קשר עם בני משפחה וחברים לתמיכה. בדקו את כל האפשרויות ליעוץ שיתכן שהמעסיק שלכם סיפק כחלק מהעזיבה שלכם את החברה.



### זיכרו:

זה חולף. התגברתם על דברים קשים בעבר ותתגברו גם על אובדן העבודה שלכם. הישארו חיוביים וחפשו את ההזדמנות שבשינוי.



## תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



**Optum**

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.