

# Поддержка **в критических ситуациях**



## Как справиться с потерей работы

Изменения — это новые возможности



Современная бизнес-среда постоянно развивается, приспосабливаясь к рыночным тенденциям, новым условиям конкуренции, технологиям и т. д. Реструктуризация, аутсорсинг и сокращение штатов — обычное дело, отражающее постоянные изменения в окружающем мире.

Хотя потеря работы может встречаться довольно часто, это все же стрессовый опыт в финансовом, психологическом и эмоциональном плане. Неожиданная потеря работы часто сопровождается такими эмоциями, как страх, тревожность, отрицание, гнев и печаль. У человека могут возникнуть вопросы о своей идентичности и цели в жизни. Многие вынуждены бороться с чувством бессилия. Потеря работы также может повлиять на отношения и общее самочувствие.

Изменения предполагают прощание со старым укладом жизни, что может быть трудно. Может возникнуть соблазн в одно мгновение предположить худшее и почувствовать себя подавленным страхом и печалью. Однако в реальности изменения также могут открыть большие возможности.

Приведенные далее советы могут помочь вам в процессе прощания со старым на пути к движению вперед.

## Изменения — это новые возможности



### Признайте свое горе

Потеря работы — это, прежде всего, утрата. Когда человек переживает утрату, горевать вполне естественно и нормально. Выделите время, чтобы признать свои чувства, запишите их или обсудите с другом или специалистом. Это поможет вам справиться с горем.



### Будьте снисходительными к себе

Забота о себе должна быть на первом месте. Питайтесь правильно. Высыпайтесь. Общайтесь с близкими. Действуйте целеустремленно, но не забывайте делать паузы, чтобы расслабиться. Избегайте чрезмерного употребления алкоголя, психоактивных веществ и нездоровой пищи. Шутите. Проявляйте любезность по отношению к другим людям. Даже простая помощь другому человеку придаст ощущение смысла и, вполне вероятно, поможет развить отношения с этим человеком.



### Сохраняйте позитивный настрой

Может, вы и не в состоянии повлиять на ситуацию с потерей работы, но ваш настрой полностью зависит от вас. У вас могут возникнуть негативные и основанные на страхе мысли о ситуации и вашей способности успешно с ней справиться. Целенаправленно боритесь с этими мыслями, приводя себе доказательства обратного. Когда вы успешно справлялись с трудностями в прошлом? Что вам тогда помогло? Можно ли что-то из этого применить в нынешней ситуации? Признайте, что изменения неразрывно связаны с периодом неопределенности. Вы привыкли к определенному образу жизни. Вы знали свою роль и знали, как хорошо с ней справляться. Теперь вам нужно понять, как будет выглядеть ваша новая жизнь. Эта фаза характеризуется дискомфортом, но также и открывает возможности для применения творческого подхода. Гибкость мышления может помочь вам рассмотреть различные точки зрения и выявить новые возможности. Работая в условиях неопределенности, люди могут

испытывать широкий спектр положительных и отрицательных эмоций. Признавайте свои чувства и стремитесь мыслить позитивно.



## Планируйте свои финансовые потребности

- Оцените все источники дохода. Компания, в которой вы работали, могла предоставить вам финансовые или иные пособия в связи с вашим уходом из компании. Разберитесь в деталях и подумайте, как использовать предоставленные ресурсы. Изучите, какие пособия по безработице предлагаются в вашем регионе.
- Создайте экстренный план расходов. Вы можете сократить свои расходы, избегая второстепенных покупок, пока не определите свой следующий шаг в карьере.
- Подумайте о временной страховке. Существуют различные способы приобрести медицинскую страховку. Также, возможно, ваш предыдущий работодатель предоставил вам некоторые льготы.



## Оцените свое образование и карьерные цели

Подумайте о том, что дает вам ощущение смысла и удовлетворения на работе. Изучите возможности для освоения новых профессий и обучения.



## Сделайте следующие шаги

- **Поделитесь со своим кругом общения** — Поговорите со своими друзьями и знакомыми о желаемой работе и о том, что вы можете предложить. Попросите их представить вас людям, у которых могут быть вакансии.
- **Составьте план** — Никто не может точно сказать, сколько времени вам понадобится для поиска новой работы. Соблюдение распорядка и запись ежедневных целей поможет сохранить высокую мотивацию и сделать поиск работы продуктивным. Сохраняйте спокойствие. Будьте позитивны. Сосредоточьтесь на том, что можете контролировать. Рассмотрите возможность устроиться на временную работу на период, пока вы ищете постоянную работу.
- **Создайте свою группу поддержки** — Обратитесь за поддержкой к своей семье и друзьям. Изучите варианты психологической помощи, предоставленные вашим работодателем в связи с вашим уходом из компании.



### Помните!

Это не навсегда. Вы уже справлялись с трудностями раньше, а значит, вы справитесь и с потерей работы. Сохраняйте позитивный настрой и ищите возможности в переменах.



### Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

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