

# ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



## การรับมือกับการตกงาน

การเปลี่ยนแปลงสามารถนำมาซึ่งโอกาสที่ดีด้วยเช่นกัน



สภาพแวดล้อมทางธุรกิจในปัจจุบันมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อปรับให้เข้ากับแนวโน้มของตลาด การแข่งขัน และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ฯลฯ ดังนั้นการปรับโครงสร้างองค์กร การว่างบุคคลภายนอก และการลดขนาด จึงเป็นเรื่องธรรมดาและสะท้อนถึงโลกของเราที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา

การตกงานอาจเป็นเรื่องปกติ แต่ก็ยังเป็นประสบการณ์ที่ตึงเครียดทั้งในด้านการเงิน จิตใจ และอารมณ์ การตกงานโดยไม่คาดคิดมักมาพร้อมกับอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความกลัว ความกังวล การปฏิเสธ ความโกรธ และความเศร้า บางคนอาจเกิดคำถามเกี่ยวกับตัวตนและจุดมุ่งหมายของตนเอง หลายคนต้องต่อสู้กับความรู้สึกไร้อำนาจ ความสัมพันธ์และความเป็นอยู่โดยรวมของคุณอาจได้รับผลกระทบจากการตกงาน

การเปลี่ยนแปลงเกี่ยวข้องกับการบอกเล่าสิ่งปกติเดิม ๆ ที่คุณคุ้นเคย ซึ่งอาจเป็นเรื่องยากและอาจทำให้คุณจินตนาการไปถึงสิ่งที่เลวร้ายที่สุดและรู้สึกเบียดเบียนไปด้วยความกลัวและความเศร้า อย่างไรก็ตาม ในความเป็นจริงแล้วการเปลี่ยนแปลงยังสามารถนำโอกาสที่ดีมาให้คุณ คำแนะนำต่อไปนี้อาจช่วยให้คุณได้ในระหว่างกระบวนการบอกเล่าและการก้าวต่อไปข้างหน้าของคุณ

## การเปลี่ยนแปลงสามารถนำมาซึ่งโอกาสที่ดีด้วยเช่นกัน



### ยอมรับความเศร้าโศกของคุณ

การตอกงานเป็นเพียงแค่ "การสูญเสีย" อย่างหนึ่ง ความเศร้าโศกเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติเมื่อคนเราประสบกับการสูญเสีย การใช้เวลาเพื่อแสดงการยอมรับความรู้สึกของคุณ โดยการเขียนหรือพูดคุยกับเพื่อนหรือผู้เชี่ยวชาญช่วยให้คุณจัดการกับความเศร้าโศกของคุณได้



### มีเมตตาต่อตนเอง

การดูแลตนเองเป็นสิ่งสำคัญมาก รับประทานอาหารที่ดี นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประสานการติดต่อกับคนที่คุณรัก ตั้งใจที่จะหยุดพักเพื่อผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงการใช้แอลกอฮอล์ สารเสพติด และการรับประทานยาชยะมากเกินไป ใช้อารมณ์ขันของคุณ มีเมตตาต่อใครสักคน เพียงการกระทำเพื่อผู้อื่นก็จะทำให้คุณรู้สึกดีและมีโอกาสที่ความสัมพันธ์กับบุคคลนั้นจะดีขึ้นด้วย



### รักษาทัศนคติเชิงบวกไว้

แม้ว่าคุณอาจไม่สามารถควบคุมการตอกงานได้ แต่คุณสามารถปรับทัศนคติของคุณเอง คุณอาจมีความคิดในแง่ลบจากความกลัวเข้ามาในหัวของคุณเกี่ยวกับสถานการณ์และความสามารถของคุณที่จะก้าวผ่านช่วงเวลานี้ไปให้สำเร็จ ตั้งใจที่จะลบความคิดเหล่านั้นออกไปด้วยบางอย่างที่ตรงกันข้าม ในอดีต เมื่อใดที่คุณหาวิธีจัดการกับความท้าทายได้สำเร็จ สิ่งใดที่ช่วยคุณในตอนนั้น มีอะไรอีกบ้างที่คุณสามารถนำมาปรับใช้ในสถานการณ์นี้ได้ ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวข้องกับช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอน คุณคุ้นเคยกับสิ่งที่เคยมีเคยเป็นมาก่อน คุณรู้จักหน้าที่ของคุณเองและวิธีที่จะทำหน้าที่นั้นให้ดี ตอนนี้คุณกำลังสำรวจว่า "ความปกติใหม่" ของคุณจะเป็นอย่างไร ในช่วงเวลานี้จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ แต่ก็มีความคิดสร้างสรรค์อยู่ด้วย การคอยรักษาวิธีคิดแบบยืดหยุ่นเอาไว้ช่วยให้คุณพิจารณามุมมองที่หลากหลายและมองเห็นโอกาสใหม่ ๆ ได้ คนเราสามารถมีอารมณ์ที่หลากหลายทั้งในด้านบวกและด้านลบในขณะที่กำลังก้าวผ่านความไม่แน่นอน ยอมรับความรู้สึกของคุณและมีความตั้งใจที่จะคิดบวก



## วางแผนสำหรับความจำเป็นด้านการเงินของคุณ

- ประเมินแหล่งที่มาของรายได้ทั้งหมด บริษัทของคุณอาจเสนอสิทธิประโยชน์ทางการเงินหรือสิทธิประโยชน์อื่น ๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งของการออกจากบริษัทของคุณ ทำความเข้าใจรายละเอียดและวิธีการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่มีให้ พิจารณาการสำรวจทรัพยากรที่เป็นไปได้จากสิทธิประโยชน์ในกรณีว่างงานที่รัฐของคุณเสนอให้
- สร้างแผนการใช้จ่ายฉุกเฉิน คุณอาจเลือกที่จะลดค่าใช้จ่ายของตนโดยหลีกเลี่ยงการซื้อสิ่งที่ไม่จำเป็นจนกว่าจะบอกได้ถึงก้าวต่อไปในอาชีพของคุณ
- พิจารณาการทำประกันชั่วคราว มีหลากหลายวิธีในการขอรับประกันสุขภาพและนายจ้างเดิมของคุณอาจเสนอสิทธิประโยชน์บางประเภทให้



## ประเมินเป้าหมายด้านการศึกษาและอาชีพ

ทบทวนสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกมีจุดมุ่งหมายและความพึงพอใจในการทำงาน สำรวจทางเลือกสำหรับอาชีพใหม่และการฝึกอบรม



## ดำเนินก้าวต่อไปของคุณ

- **เครือข่าย** — พูดคุยกับเพื่อนและคนที่คุณรู้จักเกี่ยวกับงานที่คุณอยากจะทำและสิ่งที่คุณสามารถเสนอได้ในหน้าที่บทย่างกว้าง ขอให้พวกเขาประสานการเชื่อมโยงคุณกับผู้ที่อาจมีตำแหน่งงานว่าง
- **กำหนดแผน** — ระยะเวลาที่ใช้ในการหางานใหม่อาจแตกต่างกันไป การรักษากิจวัตรและการเขียนเป้าหมายของแต่ละวันสามารถสร้างแรงจูงใจให้แก่คุณและช่วยให้การมองหางานมีประสิทธิภาพ ใจเย็น คิดบวก มุ่งเน้นไปยังสิ่งที่คุณควบคุมได้ พิจารณางานชั่วคราวในขณะที่คุณกำลังมองหาตำแหน่งงานถาวร
- **สร้างทีมของคุณ** — ติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูงเพื่อขอรับการสนับสนุน สำรวจทางเลือกใด ๆ สำหรับการให้คำปรึกษาที่นายจ้างของคุณอาจมีให้โดยเป็นส่วนหนึ่งของการออกจากบริษัทของคุณ



### ข้อควรจำ:

นี่เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นชั่วขณะ  
คุณเคยผ่านเรื่องที่ยากลำบาก  
มาก่อนหน้านี้และคุณจะผ่านช่วง  
เวลาของการตกงานไปได้ ขอให้  
คิดบวกและมองหาโอกาสจากการ  
เปลี่ยนแปลง



### ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อศูนย์รับแจ้งเหตุฉุกเฉิน 191 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือการรักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางชนชาติ ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

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

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