

关键支持



应对失业

变化也可能带来巨大机遇



现今的商业环境在为适应市场趋势、新的竞争和技术等而进行的调整过程中不断演进。重组、外包和裁员都是常见现象，反映了我们不断变化着的世界。

失业可能司空见惯，但这种遭遇在经济、精神和情感上仍然压力沉重。意外失业往往伴随着恐惧、焦虑、拒绝接受、愤怒和悲伤等情绪。可能会产生对个人身份和意义的疑问。许多人被无力感所困扰。您的人际关系和整体幸福感也可能受到失业的影响。

改变涉及对您所熟知的旧常态道别，这个过程可能很艰难。人们很容易立即做最坏的打算，被恐惧和悲伤的感觉所淹没。但实际上变化也可能带来巨大的机遇。

以下建议可能有助于您安然度过告别过程并找到前进的方向。

变化也可能带来巨大机遇



承认自己的悲伤

失去工作不过就是一种：失去。当一个人经历失去时，悲伤是自然且正常的反应。花时间承认自己的感受，把它写下来或向朋友或专业人士倾诉，可以帮助您走出悲伤。



善待自己

自我照顾很重要。健康饮食。充足睡眠。与您所爱的人保持联系。有目的地进行休息，以放松身心。避免酗酒、过量用药和食用过多垃圾食品。运用您的幽默感。善待他人。帮助他人行为本身就很有意义，而且有可能密切与对方的关系。



保持积极的态度

虽然您可能无法控制自己的失业，但绝对可以掌控自己要抱持什么样的态度。出于对现状的恐惧，您的脑海中可能会出现消极的想法，并怀疑自己是否有能力安然度过这场危机。要有意识地用相反的证据来驳斥这些想法。您过去曾在什么时候成功驾驭过挑战？当时是什么帮助您？有什么经验可以运用到当前这种局面？接受变化涉及一段不确定的时期。您习惯的是过往的形势。您了解自己的过往的角色和如何充分履行职责。现在您要探索自己的新常态会是什么样子。这个阶段的特点是不适，但也会赋予创造性。保持灵活的心态可以帮助您考虑多样化的观点并从中发现新的机遇。人们在努力克服不确定性时，可能会产生各种各样的情绪，有积极的也有消极的。承认自己的感受，并有目的地进行积极思考。



为您的经济需求做规划

- 评估所有的收入来源 贵公司可能已为您从公司离职提供了财务或其他福利。了解相关细节以及如何利用所提供的资源。考虑探索您所在州可能提供的失业福利资源。
- 建立一个应急支出计划 您可以选择减少支出，避免非必需的购买，直到您确定自己的下一个职业发展步骤。
- 考虑临时保险 获得健康保险有多种途径，您的前任雇主可能会提供某种类型的福利。



评估教育和职业目标

重新审视什么能让您在工作中获得目的感和满足感。探索新职业和培训的方案。



建立后续步骤

- **利用人脉**——与您的朋友和熟人介绍自己的求职意向，以及您在该岗位上具备的能力。请他们为您牵线搭桥，联系可能有职位空缺的人。
- **制定计划**——找到一份新工作所需的时间长短不一。将其作为一项例行工作并写出每日目标，可以帮助您保持充分的动力，并让您的求职富有成效。保持心平气和。保持积极乐观。专注于您可以掌控的事情。考虑在您寻找长期职位期间从事一份临时工作。
- **打造自己的团队**——与亲友保持联系以获得支持。探索您的雇主可能已为您从公司离职提供的任何咨询方案。



请记住：

这只是一段时间。您以前经历过困境，您一定会熬过这段失业期。保持积极态度，在变化中寻找机遇。



按需提供重要支持

请访问optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC