

危急情況援助



面對失業

變化也可能是轉機



現今的商業環境為了因應市場趨勢、新的競爭和技術等而必須不斷調整、改變。因此公司重組、外包和裁員都是司空見慣的事情，反映出我們不斷變化的世界。失業雖然常見，但仍對於經濟、心理和情感上帶來不小的壓力。非預警的失業通常帶來恐懼、焦慮、否認、憤怒和悲傷等各種情緒。此時可能會質疑自己的自我認同和目的。許多人都出現無力感的問題。失業也衝擊到感情生活和整體幸福感。

變化讓您告別您熟悉的舊常態，而這讓您難以接受。我們往往會因此立即假設出最壞的情況並被恐懼和悲傷所淹沒。然而，事實上，變化也可能是一個轉機。

以下建議有助您度過告別過程，向前邁進。

變化也可能是轉機



承認您的悲傷

失去工作說穿了就是：一種失落感。當我們失去至愛時，我們自然會悲傷。請寫出您的感受或與朋友或專業人士談論以認可您的感受，將可幫助您度過悲傷。



善待自己

自我照顧很重要。飲食均衡。睡眠充足。與自己的親人聯絡。注意休息放鬆的方式。避免過度飲酒、使用藥物和吃垃圾食品。使用幽默感面對逆境。善待他人。為他人服務本身就是一種回報，而且很有可能會促進您與此人的關係。



保持正面的態度

雖然您可能無法控制失業，但您可掌控自己的態度。對於目前的情況以及您成功駕馭這個情況的能力，您可能會有消極、恐懼的想法。刻意尋找相反的證據來反駁這些想法。您曾經在過去什麼時候成功的克服了挑戰？當時是什麼幫助了您？有什麼是可應用到現在這種情況？接受變化過程中會包括一段不確定性時期的事實。您只是已經習慣了以前事情的方式。您知道您的角色以及如何扮演好這個角色。您現在正在探索自己的新常態會是什麼樣子。這個階段的特徵是令人不適的感覺，但也是激發創造力的時刻。保持靈活的心態可以幫助您考慮不同的觀點並發現新的機會。我們在面對不確定性時可能會有各種不同的情緒，其中包括積極和消極的情緒。認可自己的感受，並下定決心要有正面的積極思維。



規劃您的財務需求

- **評估所有收入來源** 您的公司可能已安排了財務或其他福利作為您的遣散條件。瞭解這些詳情以及如何利用所提供的資源。查詢您所在州可能提供的失業救濟金資源。
- **建立緊急支出計劃** 在您確定下一個職業步驟之前，您可選擇避免非必要的消費來減少支出。
- **考慮臨時保險** 取得健康保險有多種方式，您的前雇主可能會提供某種類型的福利。



評估教育和職業目標

重新檢視是什麼讓您在工作中有使命感和滿足感。探索新職業和培訓的選擇。



邁出您的下一步

- **人際網絡** — 與您的朋友和熟人談談您想要的工作以及您可以在這個職位上提供的服務。請他們協助您與可能有職位空缺的人聯絡。
- **制定計劃** — 找到新工作所需的時間長短可能會有所不同。保持規律作息並寫下每日目標可以幫助您保持強烈的動機並提高您找工作的效率。保持冷靜。要樂觀。專注於您能掌控的事情。在找到永久職位時可考慮臨時工作。
- **建立您的團隊** — 聯絡家人和朋友以得到他們的支持。探索您的雇主在您離職時可能提供的任何心理諮商選項。



提醒您：

這是一個短暫的過程。
您曾經經歷過許多困難的事情，因此您終將度過失業的時期。保持積極向上，在變化中尋找契機。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC