



نصائح لعودة سلسلة لمكان العمل أو العمل المختلط

بعد المكوث لفترة طويلة في المنزل بسبب الجائحة، سيبدأ العديد من الأفراد العودة إلى أماكن عملهم. في حين أن بعض الأفراد يحتفلون بالعودة، آخرون لا يفعلون ذلك. في الواقع، مهما كان موقفك، تعد العودة بمثابة تعديلاً لك ولزملائك في العمل.

فيما يلي بعض الأشياء التي يجب مراعاتها للمساعدة في جعل التحول أسهل للجميع.

الوقائية التي اتخذت، وتلك المتوقع أن تتخذها. على سبيل المثال، تحدث إلى مديرك حول طريقة استخدام المساحات المشتركة، وما إذا كان بإمكان الأشخاص الاستمرار في الانضمام إلى الاجتماعات افتراضياً، وما إلى ذلك. كلما زادت معرفتك بما تتوقعه، كنت مستعداً بشكل أفضل.

احترم اختيارات الآخرين. يتكيف بعض الأفراد ويشعرون براحة أكبر من غيرهم، حتى في الأوقات التي لا توجد فيها جائحة.

قد يكون للمنظمات المختلفة قواعد مختلفة، وقد تتغير بمرور الوقت. لذلك، ما دام زملاؤك في العمل تنطبق عليهم هذه الإرشادات، فاحترم اختياراتهم الخاصة. إذا كانوا لا يتبعونها، ففكر في معالجة ذلك بأدب وتحفظ مع زملائك في العمل، أو بالتحدث إلى مدير حول هذا الموضوع.

أيضاً، إذا كان ذلك يجعلك تشعر براحة أكبر أن تتوخى الحذر على الرغم من الإرشادات، فاستمر في ارتداء الكمامة، وغسل يديك بشكل متكرر وممارسة التباعد الاجتماعي، حتى لو لم يكن الآخرين يفعلون ذلك.

كُن مُتَعَاظِفاً. يتفاعل كل فرد مع التغيير بطريقة مختلفة. اعلم أنه ستختلف ردود أفعال زملاء العمل ومشاعرهم. سيشرح البعض بلهفة رجوع التواصل. سيعاني العديد مزيجاً من المشاعر.

بالنسبة لبعض الأفراد أيضاً، ستؤدي العودة إلى العمل إلى إثارة مشاعر مثل التوتر والقلق. في العمل، قد يصبحون منزعجين أو مرهقين بسهولة أو يواجهون صعوبة في التركيز. في بعض الحالات، قد يعانون حتى من الاكتئاب أو التعب أو اضطراب ما بعد الصدمة (post-traumatic stress disorder, PTSD). قد يكون الانتقال إلى روتين جديد غير مريح للكثيرين. إذا علمت أن أحد زملائك في العمل يعاني، فيمكنك التواصل معه بتحفظ. حسب دورك الوظيفي، شجعه على التواصل مع مديره أو طلب المساعدة. يعتبر برنامج مساعدة الموظفين هو نقطة مثالية للبدء.

تعرف على ما المتوقع. تعرف على أي سياسات احترازية للسلامة من كوفيد-19 قد تكون مؤسستك نفذتها. بهذه الطريقة، ستفهم التدابير

استخدم العرف العام. سواء كان كوفيد-19 أم لا، إذا كنت مريضًا، فابق في المنزل – وكن داعمًا في حالة وقت اختيار أي زميل العمل البقاء في المنزل للمرض. أضف خيارات الفيديو أو الهاتف إلى الاجتماعات، حتى يمكن لزملاء العمل اختيار الاتصال من المنزل إذا شعروا بالمرض. سيساعد هذا في إيقاف الانتشار المحتمل للمرض وتعزيز الصحة والتعافي للجميع.

أرح بالك. خذ وقتًا للقيام بأشياء تجعلك تشعر بالهدوء أو الاسترخاء أو السعادة. وبالمثل، حدد ما لا يمكنك التحكم فيه وابدل قصارى جهدك لقبوله. فكر في كل الأشياء التي يمكنك التحكم بها أيضًا. إذا كنت تعاني من القلق، فاطلب المساعدة. تحدث إلى طبيبك أو اتصل ببرنامج مساعدة الموظفين في شركتك للتعرف على الرعاية الصحية ورعاية الأطفال والموارد المتاحة الأخرى.

حدد روتينك اليومي. خلال اعتيادك على إنشاء روتين جديد، من المهم إنشاء بعض الممارسات الصحية مثل الحفاظ على جدول نوم منتظم، وإعداد وجبة صحية للعمل، وجدولة فترات راحة صغيرة طوال اليوم. إذا لم تكن تشعر بالراحة بسبب بعض الظروف التي اعتدت على أن تكون جزءًا من حياة العمل المعتادة لديك، فلا تجهد نفسك. وإذا احتجت إلى دعم إضافي، فيمكن للخدمات مثل برنامج مساعدة الموظفين مساعدتك على التواصل مع الدعم المناسب لاحتياجاتك.

إذا كنت بحاجة لقليل من الدعم الإضافي، فتواصل مع برنامج مساعدة الموظفين.

المصادر:

نموذج يعاد استخدامه لأغراض مختلفة:

<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

المصدر الإضافي مشار إليه:

“National Library of Medicine, “Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/> Accessed 3.30.22

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم ٩١١ إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يجل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من ١٦ عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© 2022 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF7172385 218903-042022 OHC