



טיפים לשיבה חלקה למקום העבודה או לעבודה משולבת

אחרי שהות ארוכה בבית בגלל המגפה, עובדים מתחילים לחזור אל מקומות העבודה שלהם. ובעוד שיש אנשים ששמחים על החזרה, יש גם עובדים שלא מרוצים מכך. האמת היא שבין כך ובין כך, החזרה תחייב שאתם ועמיתכם לעבודה תתאימו את עצמכם.

הנה כמה דברים שכדאי להביא בחשבון, כדי להקל על כולם את תקופת המעבר הזו.

דעו למה לצפות. לימדו על כל מדיניות שהארגון שלכם הפעיל כדי לשמור על בטיחות מפני קורונה. כך תבינו את אמצעי הזהירות שנקטו ואת האמצעים שצפויים מכם. לדוגמה, דברו עם המנהל או המנהלת על אופן ההתנהלות במרחבים משותפים, אם מותר לאנשים להמשיך להצטרף לפגישות באופן וירטואלי וכדומה. ככל שתדעו יותר למה לצפות, כך תהיות מוכנים יותר למה שיקרה בפועל.

כבדו את ההחלטות של עמיתכם. יש אנשים שמסתגלים מהר יותר וחשים בנוח מוקדם יותר מאחרים, אפילו בתקופות ללא מגפה.

בארגונים שונים מופעלים כללים שונים וייתכן שהכללים האלה ישתנו עם הזמן. כל עוד עמיתכם מכבדים את הכללים וההנחיות, כבדו את הבחירות שהם בוחרים וראו בהם עניין אישי שלהם. אם הם לא מכבדים את הכללים

שימרו על חמלה. זכרו, כל אחד מגיב אחרת לשינויים. דעו שלעמיתכם יהיו תגובות ורגשות שונים. חלקם יהיו להוטים ליצור קשרים מחדש. לרבים יהיו רגשות מעורבים. בנוסף, עבור חלק מהעמיתים עלולה החזרה לעבודה לעורר רגשות והתנהגויות הנטועות בלחץ ובחרדה. כשהם בעבודה, הם עלולים להיות קלים להתעצבן, לחוש תשישות או קושי בריכוז. במקרים מסוימים, ייתכן שהם גם יחוו דיכאון, תשישות, או תסמונת דחק פוסט-טראומטית (post-traumatic stress disorder, PTSD). המעבר לשגרה חדשה עלול גם להיות לא נוח לאנשים רבים. אם אתם שמים לב שאחד מעמיתכם מתקשה כיום, ייתכן שתמצאו לשוחח איתם באופן דיסקרטי. בהתאם לתפקיד שלכם, עודדו אותם לשוחח עם המנהל או המנהלת הישירים כדי לחפש עזרה. תכנית סיוע לעובדים (employee assistance program, EAP) היא מקום טוב להתחיל בו.

בילדים ונושאים אחרים. **מיצאו את השיגרה שלכם.** עם היצירה של שיגרה חדשה וביסוסה, חשוב לכלול כמה נהלי בריאות כמו שמירה על שגרת שינה קבועה, הכנת ארוחה בריאה כדי לקחת אותה לעבודה וקביעת הפסקות קצרות במהלך יום העבודה. אם אינכם חשים בנוח במצבים שהיו פעם חלק משגרת העבודה, אל תכריחו את עצמכם בכוח. ואם אתם זקוקים לתמיכה נוספת, שירותים כמו תכנית הסיוע לעובדים (EAP) יכולים לעזור לקשר אתכם אל תמיכה שתפורה בדיוק לפי הצרכים שלכם.



אם אתם זקוקים לעוד קצת עזרה, פנו אל תוכנית הסיוע לעובדים (ה-EAP).

וההנחיות, שיקלו לפנות באופן דיסקרטי ולדבר על כך ישירות עם העמית, או לדון בכך עם אחד המנהלים.

זאת ועוד: אם אתם מעדיפים להיות זהירים יותר, על אף ההנחיות. המשיכו לעטות מסכה, לשטוף את הידיים ולשמור על ריחוק כדי להגן על עצמכם ועל אחרים, אפילו אם אחרים לא עושים זאת.

הפעילו את ההיגיון הבריא. אם אתם חולים, בין אם זה בקורונה ובין אם זה בכל מחלה אחרת, הישארו בבית - והביעו תמיכה אם וכאשר עמיתים בוחרים להישאר בבית בגלל מחלה. הוסיפו לפגישות אפשרויות של הצטרפות בווידאו או בטלפון, כדי שעמיתים יוכלו להצטרף מהבית אם הם לא חשים בטוב. זה יעזור לכם לעצור את התשפטותן של מחלות ויקדם את הבריאות והרווחה של כולם.

הקדישו זמן להירגעות. הקדישו זמן לעשות את הדברים שגורמים לכם לחוש רוגע, נחת רוח, או אושר. בדומה לכם, זהו מהם הדברים שאין לכם שליטה עליהם, ועשו את המיטב כדי לקבל זאת. חישבו על כל הדברים שאתם דווקא כן יכולים לשלוט בהם. אם אתם חווים חרדה, בקשו עזרה. דברו עם הרופא או עם אנשי תכנית הסיוע לעובדים שהחברה שלכם מציעה, כדי ללמוד על המשאבים הזמינים לכם בתחום טיפוח הבריאות, הטיפול

מקורות:

עודכן מתוך:

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

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

מקורות נוספים שהוזכרו:

“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

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, יש להתקשר ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או לגשת אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2022 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. WF7172385 218903-042022 OHC