

## Как вернуться на рабочее место или перейти к гибридному формату работы без лишнего стресса

---



С окончанием пандемии многие начинают возвращаться на свои рабочие места после долгого пребывания дома. Кто-то рад такому возвращению, а кто-то нет. Однако реальность такова, что независимо от вашего отношения к возвращению придется приспособливаться и вам, и вашим коллегам

Чтобы переход прошел успешно, следуйте этим простым советам.

**Проявляйте сочувствие.** Все реагируют на перемены по-разному. Поймите, что у коллег могут быть разные реакции и эмоции. Кто-то будет рад воссоединению. Многие будут испытывать смешанные чувства.

А для некоторых возвращение на рабочее место станет поводом для стресса и тревоги. На работе такие люди могут легко раздражаться, быстро утомляться или плохо сосредотачиваться. В некоторых случаях у них может развиваться депрессия, усталость или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Переход к новому распорядку многим может причинить неудобства. Если вы узнали, что кому-то из ваших коллег трудно войти в колею, вы можете обсудить это в личной беседе. В зависимости от вашей должности предложите коллеге поговорить с руководителем

или обратиться за помощью. Программа помощи сотрудникам поможет вам в этом.

**Знайте, чего ожидать.** Узнайте, какие политики безопасности реализованы в вашей организации в связи с COVID-19. Таким образом вы узнаете, какие меры безопасности, принятые в организации, вам нужно соблюдать. Например, обсудите с руководителем порядок использования общего пространства, спросите, можно ли по-прежнему проводить совещания в виртуальном формате и т. д. Чем больше вы знаете о требованиях, тем лучше вы подготовлены.

**Уважайте чужой выбор.** Некоторые люди в принципе быстрее адаптируются и чувствовали себя более комфортно даже до пандемии.

Различные организации устанавливают разные правила, которые со временем могут меняться.

И если ваши коллеги соблюдают эти правила, вы должны уважать их выбор. Если же кто-то из коллег не соблюдает установленный порядок, в спокойной обстановке обсудите это непосредственно с коллегой или с руководителем.

Кроме того, если вы, несмотря на послабления ограничений, чувствуете себя спокойнее, проявляя осторожность, вы можете продолжать носить маску, часто мыть руки и соблюдать социальную дистанцию, даже если другие этого не делают.

### **Придерживайтесь здравого смысла.**

Если вы больны, будь то COVID-19 или другое заболевание, оставайтесь дома и поддерживайте коллег, которые в случае болезни также решают остаться дома. Добавьте возможность участия в совещаниях по видеосвязи или по телефону тех, кому приходится оставаться дома из-за плохого самочувствия. Это поможет воспрепятствовать распространению заболеваний и будет способствовать сохранению здоровья и благополучия в вашем коллективе.

**Успокойте свой разум.** Уделяйте время занятиям, которые помогают вам расслабиться, делают вас спокойнее и счастливее. Определите факторы, которые вы не можете контролировать, и постарайтесь принять этот факт. Также подумайте обо всем, что в вашей власти. Если тревога не покидает вас, обратитесь за помощью. Поговорите с врачом или обратитесь в программу психологической поддержки сотрудников вашей компании, чтобы узнать об имеющихся ресурсах в области здравоохранения, ухода за детьми и других областях.

**Установите распорядок дня.** Когда вы начнете составлять новый распорядок дня, важно найти в нем место полезным привычкам, таким как регулярный сон, приготовление полезных блюд, которые можно взять с собой на работу, а также небольшим перерывам. Если некоторые ситуации, которые раньше были частью вашей рабочей жизни, доставляют вам дискомфорт, не пересиливайте себя. И если вам нужна помощь, такие услуги, как программа помощи сотрудникам, могут помочь вам найти индивидуальную поддержку в соответствии с вашими потребностями.



**Если вам нужна дополнительная поддержка, обратитесь в программу помощи сотрудникам.**

#### **Источники:**

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

Optum brochure: WF4045877\_208281-032021\_Vaccines-ReturntoWork\_EN\_US

#### **Дополнительные источники:**

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

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2022 Optum, Inc. Все права защищены. WF7172385 218903-042022 ОНС