

เคล็ดลับการกลับ เข้าไปทำงานในที่ ทำงานหรือการ ทำงานแบบไฮบริด



หลังจากทำงานอยู่บ้านมานานในช่วงวิกฤติโควิด คนจำนวนมากเริ่มทยอยกลับเข้าไปทำงานในที่ทำงานกันแล้ว แม้บางคนอาจรู้สึกดีใจที่ได้กลับเข้าไปทำงานในที่ทำงานอีก แต่บางคนอาจไม่ชอบที่จะต้องทำอย่างนั้น ไม่ว่าสถานการณ์ของคุณจะเป็นอย่างไรก็ตาม ทั้งคุณและเพื่อนร่วมงานจะต้องปรับตัวปรับใจ เมื่อกลับเข้าไปทำงานในที่ทำงานอย่างเดิม

ต่อไปนี่คือข้อควรคำนึงเพื่อช่วยให้การเปลี่ยนแปลงนี้ง่ายขึ้นสำหรับทุกคน

เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แต่ละคนมีปฏิกิริยาต่อความเปลี่ยนแปลงแตกต่างกัน ขอให้คุณตระหนักว่าเพื่อนร่วมงานแต่ละคนจะมีปฏิกิริยาและอารมณ์แตกต่างกันไป บางคนอาจรู้สึกกระตือรือร้นที่จะได้เจอหน้าเพื่อนร่วมงานอีก แต่บางคนอาจไม่รู้สึกเช่นนั้น

สำหรับบางคน การกลับเข้าไปทำงานในที่ทำงานอาจทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น เช่น ความเครียดและความวิตกกังวล จนแสดงออกเป็นอาการหงุดหงิดง่ายในที่ทำงาน เหงื่ออ้อๆ หรือจ้องจ้องกับงานเป็นเวลานาน ๆ ไม่ได้ บางคนอาจถึงกับเกิดภาวะซึมเศร้า เหงื่ออ้อๆ หรือภาวะเครียดหลังเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรง (post-traumatic stress disorder, PTSD) การเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันอาจเป็นเรื่องยากสำหรับคนบางคน ถ้าคุณรู้ว่าเพื่อนร่วมงานคนใดกำลังมีปัญหา คุณอาจอยากพูดคุยให้กำลังใจแก่คนคนนั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณมี

ตำแหน่งอะไร คุณอาจขอให้เขาปรึกษาผู้จัดการของเขา หรือขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีมาก

รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง เรียนรู้นโยบายป้องกันโควิด-19 ขององค์กรของคุณ เพื่อที่คุณจะได้เข้าใจมาตรการป้องกันที่กำลังใช้กันอยู่ และที่คุณจะต้องปฏิบัติตาม ตัวอย่างเช่น พูดคุยกับผู้จัดการของคุณถึงวิธีการใช้พื้นที่ส่วนกลาง ถามผู้จัดการว่าจะให้พนักงานเข้าร่วมประชุมทางออนไลน์ต่อไปได้หรือไม่ เป็นต้น ยิ่งคุณรู้มากแค่ไหนว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง คุณก็จะเตรียมตัวได้ดีขึ้นเท่านั้น

เคารพการตัดสินใจของกันและกัน คนบางคนปรับตัวปรับใจได้ดีกว่าคนอื่น ๆ แม้ในยามที่ไม่ใช่ช่วงวิกฤติโควิด

องค์กรต่าง ๆ อาจมีกฎเกณฑ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเวลาเปลี่ยนไป ดังนั้น トラバidez เพื่อนร่วมงานของคุณทำตามกฎเกณฑ์เหล่านี้ ขอให้เคารพการตัดสินใจของพวกเขา ถ้าเพื่อนร่วมงานไม่ทำตามกฎเหล่านั้น ขอให้ใช้คำพูดที่สุภาพในการตักเตือนหรือพูดคุยกับผู้จัดการเกี่ยวกับเรื่องนี้

นอกจากนี้ ถ้าการใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษมากกว่าที่มาตรการของบริษัทกำหนดไว้จะช่วยให้คุณรู้สึกสบายใจยิ่งขึ้น คุณอาจใส่หน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ และรักษาระยะห่างระหว่างบุคคลต่อไป แม้คนอื่นจะเลิกทำเช่นนั้นแล้วก็ตาม

ใช้สามัญสำนึก ถ้าคุณรู้สึกไม่สบาย ไม่ว่าจะ เป็นโควิด-19 หรือไม่ก็ตาม ขอให้อยู่กับบ้าน ถ้าหรือเมื่อเพื่อนร่วมงานของคุณไม่สบายและเลือกที่จะอยู่กับบ้าน แทนที่จะมาทำงาน ขอให้คุณสนับสนุนการตัดสินใจนั้น ถ้ามีการประชุมกัน ขอให้เสนอทางเลือกการประชุมทางออนไลน์หรือโทรศัพท์ เพื่อที่เพื่อนร่วมงานที่ป่วยจะได้เข้าร่วมการประชุมด้วยได้ การทำเช่นนี้จะช่วยลดการแพร่ของโรคได้ และปลอดภัยต่อทุกคนในที่ทำงาน

ทำให้สบาย แบ่งเวลา来做สิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้คุณรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย หรือมีความสุขบ้าง และหาว่ามีอะไรบางอย่างที่คุณควบคุมไม่ได้ และพยายามยอมรับสิ่งเหล่านั้นให้ได้ คิดถึงสิ่งที่คุณควบคุมได้ด้วยเช่นกัน หากคุณเกิดความวิตกกังวล จงขอความช่วยเหลือพูดคุยกับแพทย์ของคุณ หรือติดต่อโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของบริษัทคุณ เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับแหล่งข้อมูลการรักษาพยาบาล การเลี้ยงเด็ก และข้อมูลอื่น ๆ ที่มีให้แก่คุณ

หากกิจวัตรของคุณ ขณะที่คุณปรับกิจวัตรใหม่ของคุณ การทำสิ่งต่าง ๆ ที่ดีต่อสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา การเตรียมอาหารที่ ดีต่อสุขภาพไปทานในที่ทำงาน และการหยุดพักสั้น ๆ ตลอดวันทำงาน ถ้าคุณรู้สึกไม่สบายใจที่จะทำสิ่งใดที่เคยเป็นกิจวัตรปกติของการทำงานของคุณ อย่าบังคับตัวเองให้ต้องทำสิ่งนั้น และถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม บริการต่าง ๆ เช่น โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานสามารถช่วยแนะนำความช่วยเหลือที่เหมาะสม ความต้องการของคุณให้ได้



ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดติดต่อโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณ

ที่มา:

ดัดแปลงมาจาก:

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

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

แหล่งอ้างอิงเพิ่มเติม:

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

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพท์ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรศัพท์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่จะทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทันทีโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2022 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF7172385 218903-042022 OHC