

النشرة الصوتية لبرنامج
المضي قدمًا معًا:

العودة إلى مكان العمل



في الحلقة الأولى من النشرة الصوتية لبرنامج المضي قدمًا معًا التابع لـ Optum، تحدث د. Dylan Ross إلى د. Monika Roots، المدير الطبي في Sanvello عن العودة إلى مكان العمل. تحدثنا عن المشاعر التي يمكننا توقع ظهورها عند العودة إلى مكان العمل وكيفية التعامل معها وطرق توجيه إعادة التواصل مع زملاء العمل ونصائح للمديرين الذين يرغبون في تقديم المساعدة لتخفيف عملية الانتقال لفرقهم.



د. DYLAN ROSS

الأفكار الرئيسية:

- يعد بناء قوة صحتك النفسية الآن استعدادًا للعودة إلى العمل أمرًا مهمًا. اعثر على طريقة للتهنئة تناسبك وابدأ في ممارستها الآن.
- نظرًا إلى أن وباء كوفيد-19 وضع الصحة النفسية في المقدمة، تتوفر للمديرين الآن فرصة ليكونوا داعمين ومتعمدين، حتى يتسنى لموظفيهم النماء كبشر وكمجموعة متناسقة أيضًا.
- يحدد المديرين مسار العودة للعمل. لمساعدة فريقك في العودة تدريجيًا، عليك الإقرار بالمشاعر التي قد يشعروا بها ووضع توقعات واضحة والتركيز على الاستماع إلى كل موظف ودعمه.



د. MONIKA ROOTS

نصائح وأساليب للأشخاص:

- مذكرة تدوين ما تمتن به: حاول الاحتفاظ بدفتر لتدوين ما تمتن له للتفكير في الأمور البسيطة التي تجعل أيامك أفضل وتقديرها.
- غرض التهنئة: ابحث عن غرض يُهدئك، مثل حجرة ملاءة أو سوار ممزوج برائحة مهدئة. أحضر الغرض معك أينما ذهبت وركز عليه عند شعورك بالقلق أو التوتر.

- **حدّد اسمًا لمشاعرك:** عندما تشعر بشعور سلبي، مثل القلق، اطلق عليه اسمًا مضحكًا، مثل بوب أو جيل أو جاك، ثم قل "توقف يا بوب." سيساعدك هذا في إخراج نفسك من تلك الشعور.
- **1، 2، 3، 4، 5:** أذكر خمسة أشياء يمكنك رؤيتها، وأربعة أشياء يمكنك الإحساس بها، وثلاثة أشياء يمكنك سماعها، وشيئين يمكنك شمهما، وشيء واحد يمكنك تذوقه. يمكن أن يساعدك هذا في الاستفادة من حواسك وإعادة الاتزان لنفسك مرة أخرى.
- **علامة التوقف:** اغلق عينيك وتخيل علامة توقف. صفها لنفسك. كيف تبدو؟ ما عدد الجوانب التي بها؟ يمكن أن يساعدك هذا في إيقاف أفكارك وأن تركز في الحالية.

نصائح وأساليب للمديرين:

- **ضع قناع الوجه أولاً:** كما تخبرك العروض التوضيحية للسلامة على متن الطائرة بالضبط بارتداء قناع الوجه قبل تقديم المساعدة للآخرين، يجب أن يحرص أي مدير على الاعتناء بنفسه لكي يتمكن من مساعدة الآخرين.
- **تحديد مسار العمل:** أخبر فريقك بما تتوقعه منهم عند العودة إلى مكان العمل واعترف بأن هذا التحول قد يكون صعبًا. مارس الرعاية الذاتية في العمل لتوضيح للموظفين أن هذا الأمر مقبول ومشجع.
- **إقامة حفلة افتراضية للترحيب بالعودة:** يمكن أن تساعد الحفلة الافتراضية للترحيب بالعودة في الجمع بين ما اعتاد عليه الأشخاص في الأشهر الماضية، وهو عقد الاجتماعات الافتراضية، مع الاعتراف بتحول العودة للمكتب.
- **الاستعداد لتقديم المساعدة:** ضع برطمانًا أو صندوقًا في المكتب واطلب من الموظفين وضع قصاصة من الورق كل صباح لتقييم ما يشعرون به ذلك اليوم. سيساعدك ذلك في فهم شعور الفريق بشكل عام والاعتراف بأن الصحة النفسية أمر مهم في يوم الشخص، وتوفير خاصية عدم الكشف عن الهوية وجمع الفريق معًا لدعم بعضهم البعض.
- **القيام بالاستماع والتصرف والتوقف (LAP):** نرمز "LAP" إلى الاستماع والتصرف والتوقف. كن عازمًا تمامًا على سماع ما يقوله الموظفون. ثم تصرف بناءً عليه. فكّر في كيفية تقديم المساعدة لموظفك بشكل فعال. وأخيرًا، توقف. فكّر في مشاعرك للحظات قبل الرد.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 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 يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم 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 يعمر أقل من 16 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. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية.

© 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 لمليكة أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.