

PODCAST "ANDARE
AVANTI INSIEME":

Ritorno al lavoro



DR. DYLAN ROSS

Nel primo episodio del podcast di Optum "Andare avanti insieme", il Dr. Dylan Ross ha parlato con la Dott.ssa Monika Roots, Chief Medical Officer di Sanvello, del ritorno al lavoro. Hanno trattato delle possibili emozioni che potrebbero scaturire dal ritorno al lavoro e di come affrontarle, di modi per rientrare in contatto con i colleghi e di suggerimenti per i manager che desiderano aiutare la transizione dei loro team.



DOTT.SSA MONIKA ROOTS

Principali conclusioni:

- È importante costruire adesso i muscoli della salute mentale, in vista del ritorno al lavoro. Individuate una tecnica base che funzioni per voi e iniziate a praticarla fin da ora.
- Poiché il COVID-19 ha portato in primo piano la salute mentale, i manager hanno la possibilità di pensare ed essere di sostegno ai loro dipendenti in modo che crescano come esseri umani, ma anche come un gruppo coeso.
- I manager devono definire i parametri del ritorno al lavoro. Per aiutare il team a ricominciare con serenità, dovete riconoscere i sentimenti che potrebbero provare, definire chiare aspettative e concentrarvi sull'ascolto e il sostegno di ogni singolo dipendente.

Suggerimenti e tecniche per i singoli individui:

- **Diario della gratitudine:** Prova a tenere un diario della gratitudine per riflettere sulle piccole cose che migliorano le vostre giornate a apprezzarle.
- **Oggetti che vi riportano con i piedi per terra:** Trovate un oggetto che vi calmi, come una roccia levigata o un braccialetto vaporizzato con un profumo rilassante. Portate con voi questo oggetto ovunque andiate e concentratevi su di esso quando vi sentite stressati o ansiosi.

- **Date un nome ai sentimenti:** Quando provate una sensazione negativa come l'ansia, datele un nome divertente, tipo Maria, Anna o Manuela, e dite: "Basta, Maria!". Ciò vi aiuterà a venir fuori da quella sensazione.
- **5, 4, 3, 2, 1:** Nominate cinque cose che potete vedere, quattro cose che potete sentire, tre cose che potete ascoltare, due cose che potete odorare e una cosa che potete gustare. Questa tecnica può aiutarvi ad attingere ai vostri sensi e a riportarvi nel vostro corpo.
- **Segnale di arresto:** Chiudete gli occhi e visualizzate un segnale di arresto. Descrivetelo a voi stessi. Che aspetto ha? Quanti lati ha? Questa tecnica può aiutarvi a fermare i pensieri e a riportarvi nel momento presente.

Suggerimenti e tecniche per i manager:

- **Indossate la mascherina per primi:** Proprio come nelle dimostrazioni di sicurezza durante i voli, in cui vi viene detto di indossare la maschera prima di assistere gli altri, i manager devono assicurarsi di prendersi cura di loro stessi per poter essere in grado di aiutare gli altri.
- **Definite i parametri:** Comunicate al vostro team cosa può aspettarsi quando tornerà al lavoro e ammettete con i suoi membri che questa transizione potrebbe essere difficile. Prendetevi cura di voi stessi sul luogo di lavoro per mostrare ai dipendenti che la situazione è accettabile e va incoraggiata.
- **Tenete un party di bentornati virtuale:** Un party di bentornati virtuale può ricordare ciò a cui le persone si sono abituate nei mesi passati, ossia le riunioni virtuali, con il riconoscimento del passaggio al ritorno al lavoro.
- **Coprivi le spalle:** Mettete un vaso o una scatola nel vostro ufficio e chiedete ai dipendenti di inserirvi ogni mattina una striscia di carta per indicare come si sentono quel giorno. Ciò vi aiuterà a capire come si sente il vostro team nel complesso, a riconoscere che la salute mentale è una parte importante della vita di ogni persona, a garantire l'anonimato e a ristabilire lo spirito di squadra, in modo da sostenervi l'un l'altro.
- **Praticate il LAP:** LAP sta per Listen (Ascoltate), Act (Agite) e Pause (Prendetevi una pausa). Siate decisi ad ascoltare davvero ciò che vi dicono i vostri dipendenti. Quindi, agite di conseguenza. Pensate a come potete aiutare attivamente i vostri dipendenti. Infine, prendetevi una pausa. Prima di rispondere, prendetevi un momento per riflettere sulle vostre emozioni.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.