

PODCAST MELANGKAH KE
HADAPAN BERSAMA:

Kembali ke Tempat Kerja



DR. DYLAN ROSS

Dalam episod pertama podcast Optum Melangkah ke Hadapan Bersama, Dr. Dylan Ross telah bercakap dengan Dr. Monika Roots, Ketua Pegawai Perubatan Sanvello, mengenai kembali semula ke tempat kerja. Mereka telah berbincang mengenai emosi yang boleh kita jangka akan hadir apabila kita kembali semula ke tempat kerja dan bagaimana untuk menanganinya, cara untuk berhubung semula dengan rakan sekerja dan petua untuk pengurus syarikat yang mahu membantu memudahkan peralihan bagi pekerja bawahan mereka.



DR. MONIKA ROOTS

Perkara-Perkara Utama:

- Adalah penting untuk membina semula kekuatan mental anda pada masa ini, dalam persediaan untuk kembali ke tempat kerja. Cari satu teknik asas yang berkesan untuk anda dan mula amalkannya sekarang.
- Oleh kerana COVID-19 telah memberi kesan pada kesihatan mental, kini pengurus syarikat mempunyai peluang untuk memberi perhatian dan sokongan kepada pekerja bawahan mereka agar pekerja meningkatkan diri serta bersatu dalam satu kumpulan.
- Pengurus menetapkan suasana untuk kembali bekerja. Untuk memudahkan pekerja kembali bekerja, terimalah perasaan yang mungkin ada pada mereka, tetapkan jangkaan yang jelas, dan fokus pada mendengar dan memberi sokongan kepada setiap individu.

Petua dan Teknik bagi Individu:

- **Jurnal Kesyukuran:** Cuba simpan satu jurnal kesyukuran untuk melihat kembali dan menghargai perkara-perkara kecil yang menjadikan hari anda lebih baik.
- **Barang asas:** Cari satu barang asas yang boleh menenangkan anda seperti sebiji batu atau gelang yang disemur dengan bau-bauan yang menenangkan anda. Bawa barangan tersebut ke mana sahaja anda pergi dan fokus padanya semasa anda merasa tertekan atau cemas.

- **Namakan perasaan anda:** Apabila anda mengalami perasaan yang negatif, berikannya nama yang lucu seperti Bob atau Jill atau Jack dan katakan, "Hentikan Bob." Ini boleh membantu anda tenang kembali daripada perasaan tersebut.
- **5, 4, 3, 2, 1:** Namakan lima perkara yang boleh anda lihat, empat perkara yang boleh anda sentuh, tiga perkara yang boleh anda dengar, dua perkara yang boleh anda hidu dan satu perkara yang boleh anda rasa. Ini boleh membantu anda menyedari deria anda dan membawa anda kembali ke tubuh badan anda.
- **Tanda berhenti:** Tutup mata anda dan bayangkan satu tanda berhenti. Jelaskan kepada diri anda. Bagaimanakah rupanya? Berapa banyak sisi yang ada? Ini boleh menghentikan pemikiran anda dan membawa anda kembali ke waktu sekarang.

Petua dan Teknik bagi Pengurus:

- **Pakai alat pernafasan anda dahulu:** Sama seperti demonstrasi keselamatan di dalam penerbangan yang memberitahu anda untuk memakai alat pernafasan anda dahulu sebelum membantu orang lain, pengurus perlu untuk memastikan bahawa mereka menjaga diri mereka dahulu sebelum boleh membantu orang lain.
- **Tetapkan suasana:** Beritahu rakan sekerja anda apa yang boleh mereka jangka apabila kembali ke tempat kerja dan terima bahawa peralihan ini mungkin sukar bagi mereka. Amalkan penjagaan diri di tempat kerja untuk menunjukkan kepada pekerja bahawa ianya adalah boleh diterima dan digalakkan.
- **Buat satu majlis kembali bekerja secara maya:** Majlis kembali bekerja secara maya boleh menyamai apa yang telah biasa dilakukan beberapa bulan dahulu, mesyuarat secara maya, dengan penerimaan akan peralihan untuk kembali bekerja di pejabat.
- **Sokongan anda:** Buat satu tabung atau kotak di pejabat anda dan minta pekerja untuk meletakkan satu slip kertas setiap pagi bagi penilaian perasaan mereka setiap hari. Ini akan membantu anda memahami bagaimana perasaan mereka secara keseluruhan, menerima bahawa kesihatan mental adalah satu bahagian penting dalam hari seseorang, menyediakan kaedah tanpa nama dan menyatupadukan mereka untuk menyokong satu sama lain.
- **Lakukan LAP:** LAP bermaksud Dengar (Listen), Bertindak (Act) dan Berhenti (Pause). Benar-benar mendengar apa yang diperkatakan oleh pekerja anda. Kemudian, bertindak ke atasnya. Fikir bagaimana anda boleh menyokong pekerja anda secara aktif. Akhir sekali, berhenti. Ambil masa untuk melihat pada emosi anda sendiri sebelum memberi respons.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2020 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF998385 203788-072020