

พ็อดคาสต์เรื่อง  
การเดินทางหน้าต่อไปด้วยกัน

## การกลับเข้าไปทำงาน อีกครั้งในที่ทำงาน



ดร.ดีลัน รอสส์

ในตอนแรกของพ็อดคาสต์ Optum เรื่องการเดินทางหน้าต่อไปด้วยกัน ดร.ดีลัน รอสส์ พูดคุยกับดร.มอณิกา รุทส์ เจ้าหน้าที่สูงสุดฝ่ายการแพทย์ของ Sanvello เกี่ยวกับการกลับเข้าไปทำงานอีกครั้งในที่ทำงาน หลังการระบาดใหญ่ของโควิด-19 ทั้งคู่พูดถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น เมื่อเรากลับเข้าไปทำงานอีกครั้งในที่ทำงาน และวิธีจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น วิธีสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานอีกครั้ง และเคล็ดลับสำหรับผู้จัดการที่ต้องการช่วยลูกน้องให้ผ่านพ้นช่วงนี้ไปได้อย่างรวดเร็ว



ดร.มอณิกา รุทส์

### ประเด็นสำคัญที่ควรจดจำไว้

- เป็นสิ่งสำคัญที่ควรเตรียมตัวรับมือกับอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ก่อนที่จะกลับเข้าไปทำงานอีกครั้งในที่ทำงาน วิธีที่ใช้ได้ผลกับคุณในการดึงจิตใจของคุณให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน และเริ่มฝึกฝนวิธีนั้นตั้งแตเดี๋ยวนี้
- การระบาดใหญ่ของโควิด-19 ทำให้หัวข้อเรื่องสุขภาพจิตได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ขณะนี้ ผู้จัดการมีโอกาสที่จะให้การสนับสนุนและกำลังใจแก่ลูกน้อง เพื่อให้คนเหล่านั้นสามารถพัฒนาตนเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่งและในฐานะกลุ่มคนที่ทำงานร่วมกัน
- ผู้จัดการเป็นผู้สร้างบรรยากาศของการกลับเข้าไปยังที่ทำงาน เพื่อช่วยลูกทีมให้กลับเข้าไปทำงานในที่ทำงานอีกครั้งอย่างรวดเร็ว ขอให้ผู้จัดการตระหนักถึงความรู้สึกที่ลูกทีมอาจกำลังมีอยู่ กำหนดความคาดหวังที่ชัดเจน และตั้งใจรับฟังความรู้สึกพร้อมทั้งให้กำลังใจแก่ลูกทีมแต่ละคน

### เคล็ดลับและเทคนิคสำหรับพนักงาน

- **จดบันทึกสิ่งดี ๆ ในชีวิต** ลองเขียนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตลงไปบนสมุดบันทึก ดริตรองสิ่งเหล่านั้น และขอบคุณสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ทำให้ชีวิตของคุณมีความสุข
- **วัตถุที่ช่วยสงบจิตใจ** หาวัตถุชิ้นหนึ่งที่ช่วยทำให้จิตใจของคุณสงบลงได้ เช่น หินมนต์ หนึ่งก้อน หรือสร้อยข้อมือลูกบิดเส้นหนึ่ง พกวัตถุชิ้นนั้นติดตัวกับคุณตลอดเวลา และหยิบหรือจับวัตถุชิ้นนั้นเมื่อคุณรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล

- **ตั้งชื่อให้ความรู้สึกของคุณ** เมื่อเกิดความรู้สึกเชิงลบขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ขอให้เรียกความรู้สึกนั้นโดยใช้คำตลก ๆ เช่น จ๋อย จุก หรือเป๋ และพูดกับตัวเองว่า "หยุดนะ เจ้าจ๋อย" การทำเช่นนี้จะช่วยดึงคุณออกจากความรู้สึกนั้นได้
- **5, 4, 3, 2, 1** พูดชื่อสิ่งของห้าอย่างที่คุณเห็นได้ สี่อย่างที่คุณรู้สึกได้ สามอย่างที่คุณได้ยิน สองอย่างที่คุณได้กลิ่น และหนึ่งอย่างที่คุณสัมผัสได้ในขณะนั้น การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณต้องใช้ประสาทสัมผัสของคุณ และดึงจิตใจของคุณให้กลับมาอยู่กับร่างกายได้
- **ป้ายหยุด** หลับตาลงและนึกถึงภาพป้ายหยุด อธิบายภาพนั้นให้ตัวเองฟัง ป้ายนั้นมีลักษณะอย่างไร และมีกีดาน การทำเช่นนี้จะช่วยหยุดความคิดของคุณและนำคุณให้กลับมาอยู่ปัจจุบัน

### เคล็ดลับและเทคนิคสำหรับผู้จัดการ

- **ดูแลตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก** เช่นเดียวกับการสารัตถ์เรื่องความปลอดภัยบนเที่ยวบินที่บอกให้คุณสวมหน้ากากออกซิเจนให้ตัวเองก่อนที่จะช่วยคนอื่น ผู้จัดการก็ต้องแน่ใจว่าดูแลตัวเองให้ดีกว่าก่อน จึงจะช่วยเหลือคนอื่นได้
- **สร้างบรรยากาศ** บอกให้ลูกทีมทราบว่าจะพบอะไรบ้าง เมื่อกลับเข้าไปยังที่ทำงานอีกครั้ง และยอมรับกับลูกทีมว่าการเปลี่ยนแปลงนี้อาจไม่ใช่เรื่องง่าย ฝึกฝนการดูแลตัวเองขณะอยู่ในที่ทำงาน เพื่อแสดงให้ลูกทีมเห็นว่าการดูแลตัวเองเป็นสิ่งที่ยอมรับได้และสมควรทำ
- **จัดงานเลี้ยงออนไลน์เพื่อต้อนรับกลับสู่ที่ทำงาน** งานเลี้ยงดังกล่าวจะช่วยระลึกถึงสิ่งที่ลูกทีมเคยชินในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมาที่ต้องทำงานอยู่กับบ้าน และการประชุมทางออนไลน์ต่าง ๆ และช่วยตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงในการกลับมาเข้าที่ทำงานอย่างเต็มที่ในที่ทำงาน
- **พร้อมช่วยเหลือเสมอ** ตั้งกล่องใบหนึ่งไว้ในที่ทำงานของคุณ จากนั้น ขอให้พนักงานเขียนคะแนนความรู้สึกของพนักงานสำหรับวันนั้นลงไปบนกระดาษแผ่นเล็ก ๆ หนึ่งใบ และหย่อนกระดาษแผ่นนั้นลงในกล่องนั้น โดยขอให้ทำอย่างนี้ทุกเช้าวันทำงาน การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจความรู้สึกโดยรวมของลูกทีม ตระหนักว่าสุขภาพจิตเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการทำงานแต่ละวันของพนักงาน เปิดโอกาสให้ลูกทีมบอกความรู้สึกได้โดยไม่เปิดเผยชื่อ และทำให้ลูกทีมมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
- **รับฟัง ลงมือ และตั้งสติ** สามสิ่งที่คุณควรทำคือ การรับฟัง ลงมือจัดการ และหยุดสักครู่เพื่อตั้งสติ ตั้งใจฟังสิ่งที่พนักงานของคุณพูด จากนั้นจึงลงมือจัดการ คิดว่าคุณจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยเหลือพนักงานของคุณ อย่างสุดท้ายคือ หยุดเพื่อตั้งสติ ใช้เวลาสักครู่เพื่อพิจารณาอารมณ์ของตัวเองก่อนที่จะกระทำการสิ่งใดก็ตาม

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่จะทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสิทธิภาพและ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

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

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 203788-072020