

“MOVING FORWARD
TOGETHER”（一起向前）播客：

复工复产 实用建议



DYLAN ROSS 博士

在 Optum “Moving Forward Together”（一起向前）播客的第一集中，Dylan Ross 博士与 Sanvello 的首席医疗官 Monika Roots 医生谈到了复工复产的问题。涉及的内容包括：回到工作场所后员工可能会出现的情绪以及应对方式、与同事重新开始面对面接触的的注意事项以及为管理人员提供的建议，使管理人员能帮助手下团队顺利度过过渡时期。



MONIKA ROOTS 医生

重点摘要：

- 现阶段要开始锻炼“心理健康肌肉”，为复工复产做好准备。找到能让自己保持心情平静的方法，然后立即开始练习。
- 新冠肺炎 (COVID-19) 让心理健康问题进入公众视线，管理人员现在有机会能有意识地为员工提供帮助，使员工能在团队中各施所长，同时同心所向、共同成长。
- 管理人员应为复工复产定下基调。为帮助团队轻松复工，管理人员应认可员工可能出现的感受、设定明确的期望，并专注于倾听和支持每位员工。

对每位员工的建议：

- **感恩日记：**努力坚持写感恩日记。反思使您生活变得更好的小事，表达感恩之心。
- **宁神法宝：**发掘一种能使心情平复的物件，例如光滑的鹅卵石、散发香味的手链，能发挥静心宁神的作用。无论前往何处都随身携带这个物件，压力或焦虑来袭时用它平复心情。

- **将感受具象化：**当您出现焦虑等负面情绪时，可将情绪冠以“李娜”、“王勇”等姓名，并可拟人化对待：“王勇，少来。”这样能使您更容易从负面情绪中抽离。
- **5、4、3、2、1：**说出您可以看到的五种东西、可以感受到的四种东西、可以听到的三种东西，可以闻到的两种东西以及可以尝到的一种东西。这样做有助于您留意自己的感官，并将注意力重新拉回自己的身体。
- **停止标志：**闭上双眼，在脑海中想象一个停止标志牌。描述标志牌的外观。标志牌外观是什么样的？有几个面？这样能使您的思绪暂停并将您带到当下。

对管理人员的建议：

- **自己首先佩戴口罩：**飞行前的安全演示告诉乘客要自己先带上氧气面罩，之后再协助他人。同理，管理人员要先照顾好自己，才能为他人效力。
- **定下基调：**让团队了解复工复产后可能会出现的情况以及注意事项，指出过渡阶段任重道远。在工作期间照顾自己，向员工展示这种行为可以接受并且值得鼓励。
- **举行虚拟复工欢迎会：**虚拟复工欢迎会有助于员工将过去几个月的虚拟工作和会议习惯，与返回办公室这一转变相衔接。
- **有力靠山：**在您的办公室里准备一个罐子或盒子，让员工每天早上评估他们当天的心情，然后将评估条放进罐子/盒子中。这样做有助于您了解团队的整体感受、强调心理健康的重要性、让员工能匿名提供反馈，并让员工团结起来互相支持。
- **实践 LAP：**LAP 代表聆听 (Listen)、行动 (Act) 和暂停 (Pause)。专心聆听员工的意见。然后采取行动。思考您可积极帮助员工的方式。最后，适时暂停。在做出回应之前，请花点时间反思自己的情绪。

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 203788-072020