

# كيفية التعامل مع التغييرات في العمل

تحدث التغييرات في العمل لعدد من الأسباب ويصعب إعدادها. وفيما يلي ما ينبغي لك مراعاته.

سواء كان التغيير إعادة هيكلة أو استقالة زميل من العمل أو التعديلات للعمل عن بُعد أو تغييرات أخرى، قد يصعب عليك معرفة موقفك. ومن الأهمية فهم كيف يؤثر الضغط النفسي، الناجم عن هذه التغييرات، عليك. قد يتعرض الأشخاص الذين مرّوا بتغييرات في مكان العمل بمجموعة متنوعة من العواطف والأعراض، مثل الشعور بالذنب أو الغضب أو الإرهاق أو القلق.

## كيف ننظر إلى التغيير

تنزع الطبيعة البشرية إلى التركيز على السلبيات التي تفتقر بالتغيير. ومع أنه قد يهدد السيطرة والأمن اللذين نتمتع بهما في حياتنا، قد ينتهي أمر بعض التغييرات بأن تصبح إيجابية.

مهما كان الأثر، فقد يكون كبيراً على حياة العمل والمنزل. وإلى أن نستطيع رد الأمور إلى طبيعتها، فمن المستحسن التأهب لردود الأفعال التي قد تكون مختلفة قليلاً عما اعتدنا عليه.



توجد مجموعة متنوعة من  
الموارد المتاحة لك ولأحبائك  
على [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد الدعم  
العاطفي والمعلومات عندما تكون في أمس الحاجة  
إليها. يمكن العثور على مجموعة متنوعة من  
الموضوعات في مجالات مختلفة والتي تتضمن  
الصحة النفسية، والحوادث المسببة للصدمة النفسية،  
والكوارث الطبيعية، والحزن والخسارة، ودعم  
المراهقين وقت الأزمات، والمزيد من الموضوعات.

## الطريق إلى مساعدة النفس

مع أن التغيير يتعذر التحكم فيه دائماً، يمكن على الأقل أن نتحكم في ردود أفعالنا تجاهه. فيما يلي بعض الطرق لتقليل الأثر العاطفي للتغيير:

- احصل على الكثير من الراحة.
- تناول الوجبات الصحية بانتظام.
- لا تلجأ إلى المخدرات أو الكحوليات "هروباً".
- تمهّل في اتخاذ القرارات الكبيرة.
- اعترف بأفكارك ومشاعرك حول ما يحدث. فهي طبيعية.
- تحدث مع الناس الذين تثق بهم.
- حاول ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها.
- اطلب المساعدة إذا احتجت لها.

## كيف يمكن أن تساعد الناس حولك

قد يشعر المحيطون بك تأثير التغيير في العمل أيضاً، ولذلك من الأهمية أن تتعاضدوا لدعم بعضكم بعضاً. ابدأ ذلك بالاستماع بعناية والإقرار بما يشعر به الآخرون. حاول أن تحترم وجهات النظر المختلفة وتفهم أن كل فرد يحتاج إلى وقته المناسب له ليتعافى عائدًا إلى حالته الطبيعية. خُتَّ الآخرين على الوصول إلى حلول للسعادة والرفاهية العاطفية أو مجموعة مجتمعية كأساس للدعم.

## كيفية تعديل النفس وفقاً للموقف الجديد

إيجاد الوضع الملائم في موقف عمل متغير حديثاً قد يستغرق بعض الوقت. ومع ذلك، توجد بضعة أمور يمكنك اتخاذها للتكيف بشكل أفضل، مثل ما يلي:

- ناقش مشاعرك أو مخاوفك مع المشرف.
- سل عن كيفية تأثير التغييرات عليك، بما يشمل كيفية إتجاز المهام في الهيكل المؤسسي الجديد.
- اغتنم مزاياك، بما في ذلك حلول للسعادة والرفاهية العاطفية.

### أشياء ينبغي تذكرها



الأيام الأفضل ستأتي. وقد يستغرق بعض الناس وقتًا أطول للوصول إلى تلك المرحلة. كما أن إكمال المهام اليومية فحسب يُعد خطوة كبيرة في الطريق الصحيح. وبعد العسر يجل اليسر. وستتحسن مستويات النوم والطاقة. وستصبح مشاعرك تجاه الحاضر والمستقبل أكثر إيجابية. ستصفو الحياة وتروق لك مجددًا.

تقدم ميزة حلول للسعادة والرفاهية العاطفية لك ولل عائلة مساعدة عائلية سرية لمساعدتك على التعامل مع نطاق واسع من المشكلات الشخصية أو الصحية أو ذات العلاقة بالعمل. تساعدك هذه الخدمة المجانية على إدارة الضغط النفسي أو تجاوز القلق أو الاكتئاب والتأقلم مع الحزن العميق أو الخسارة. حلول للسعادة والرفاهية العاطفية لدينا متاحة في أي وقت وكل يوم.

### الدعم الحرج وقتما تحتاج إليه



يمكنك زيارة [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.

### اتصل طلبًا للدعم



# Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب مركز طوارئ متنقل أو مرفق ذي غرفة للطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود التغطية.

تُعد Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© Optum 2024. جميع الحقوق محفوظة. WF12062251 143700-022024 OHC