

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 بعد أو تغييرات أخرى، قد يصعب عليك معرفة موقفك. ومن الأهمية فهم كيف يؤثر الضغط النفسي، الناجم عن هذه التغييرات، عليك. قد يتعرض الأشخاص الذين مرُوا بتغييرات في مكان العمل بمجموعة متنوعة من العواطف والأعراض، مثل الشعور بالذنب أو الغضب أو الإرهاق أو القلق.

٤٥ كيف ننظر إلى التغيير

تنزع الطبيعة البشرية إلى التركيز على السلبيات التي تقرن 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 التأهُّب لردود الأفعال التي قد تكون مختلفة قليلاً عما اعتدنا عليه.

الطريق إلى مساعدة النفس

توجد مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبابك على optumwellbeing.com

يقوم مركز الدعم الحرج لدينا بدور 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 والخسار، ودعم المراهقين وقت الأزمات، والمزيد من الموضوعات.

مع أن التغيير يتعدى التحكم فيه دائمًا، يمكن على الأقل أن نتحكم في ردود أفعالنا تجاهه. فيما يلي بعض الطرق لقليل الأثر العاطفي للتغيير:

- احصل على الكثير من الراحة.
- تناول الوجبات الصحية بانتظام.
- لا تتجأ إلى المخدرات أو الكحوليات "هروبياً".
- تمهد في اتخاذ القرارات الكبيرة.
- اعترف بأفكاكك 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 المحظوظون بك تأثير التغيير في العمل أيضًا، ولذلك من الأهمية أن تتعاضدوا لدعم بعضكم بعضاً. ابدأ ذلك بالاستماع بعناية والإقرار بما يشعر به الآخرون. حاول أن تاحترم وجهات النظر المختلفة وتقعُم أن كل فرد يحتاج إلى وقته المناسب له ليتعافي عائداً إلى حالته الطبيعية. حُث 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 بعضة أمور يمكنك اتخاذها للتكييف بشكل أفضل، مثل ما يلي:

- ناقش مشاعرك أو مخالفوك مع المشرف.
- سُل عن كيفية تأثير التغييرات عليك، بما يشمل كيفية إنجاز المهام في الهيكل المؤسسي الجديد.
- اغتنم مزايتك، بما في ذلك حلول للسعادة والرفاهية العاطفية.



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

تقم ميزة حلول للسعادة والرفاهية العاطفية لك ولعائلتك 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 للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.



اتصل طلباً 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 منتقل أو مرفق ذي غرفة للطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الأخصائي. قد لا يتتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيود التغطية.

تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لمنتفعات أصحابها المعنين. نظراً لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتها، تمتلك Optum حقوق تغيير الموصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

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