

تحمل عدم اليقين وإدارة القلق أثناء إعادة
الهيكلية التنظيمية أو الاضطرابات

جدول المحتويات

3	مقدمة
3	فهم تأثير عدم اليقين
3	استراتيجيات عملية لإدارة عدم اليقين والقلق
3	1. اعترف بالصعوبة ومشاعرك
4	2. ركز على ما يمكنك التحكم فيه
4	3. ممارسة تقنيات التأريض لإدارة القلق الشديد
4	4. إنشاء روتين يمكن التنبؤ به
5	5. تعيين حدود المعلومات والمحادثات
5	6. ممارسة الرعاية الذاتية
5	7. ابق على اتصال وابتحث عن الدعم
6	8. زراعة عقلية النمو
6	التفكير و التخطيط للعمل
7	نبذة عن كونتيرا

مقدمة :

إعادة هيكلة المنظمة أو الاضطرابات التنظيمية المفاجئة بسبب التمويل أو التغييرات الأخرى يمكن أن تكون وقتاً صعباً وغير مؤكد. يمكن أن تؤدي التغييرات في القيادة أو تكوين الفريق أو الأدوار الوظيفية إلى زيادة التوتر والقلق. إن عدم اليقين من عدم معرفة القرارات التي قد يتم اتخاذها بشأن المناصب والميزانيات يمكن أن يزيد من مشاعر عدم الاستقرار ويجعل من الصعب التخطيط للمستقبل. في حين أن عدم اليقين أمر غير مريح، فهناك استراتيجيات قائمة على الأدلة لمساعدتك على التنقل عبر هذه الأنواع من التحولات بمرونة ووضوح أكبر.

فهم تأثير عدم اليقين:

يؤدي عدم اليقين إلى استجابة دماغنا للتهديد، مما يجعلنا أكثر عرضة للقلق، والسحق، وشلل القرار. أثناء التغييرات المفاجئة أو عمليات إعادة الهيكلة، قد تواجه:

- زيادة القلق بشأن الأمن الوظيفي أو التغيير الوظيفي.
- الصعود والهبوط العاطفي مع ظهور معلومات جديدة.
- انخفاض التركيز والإنتاجية بسبب التوتر الشديد.
- العلاقات المتوترة حيث يتكيف الجميع مع الديناميكيات المتغيرة.

التعرف على هذه الاستجابات على أنها طبيعية يمكن أن يساعدك في اتخاذ خطوات استباقية لإدارتها بشكل فعال.

استراتيجيات عملية للتعامل مع عدم اليقين والقلق:

1. اعترف بالصعوبة وبمشاعرك:

من الطبيعي أن نشعر بمشاعر قوية عندما نواجه حالة من عدم اليقين، وخاصة عندما تكون القرارات المتعلقة بالمناصب والميزانيات غير واضحة. فالأحداث التي تشير إلى احتمال فقدان الاستقرار أو الأمن قد تؤدي إلى إثارة الخوف أو الإحباط أو القلق. والاعتراف بهذه المشاعر - بدلاً من تجاهلها أو إنكارها - قد يكون خطوة مهمة في التعامل معها بشكل فعال. ضع في اعتبارك ما يلي:

- تسمية عواطفك عن طريق إنهاء عبارة "أنا أشعر ...". لفهم ما يظهر على السطح بشكل أفضل. إذا لزم الأمر، ارجع إلى "عجلة المشاعر" للعثور على الكلمات المناسبة.
- التحدث إلى الزملاء أو الأصدقاء أو الموجهين الموثوق بهم حول تجاربك.
- تدوين أو كتابة مخاوفك للمساعدة في معالجة المشاعر بشكل بناء.

2. ركز على ما يمكنك التحكم به:

عندما تشعر بأن بالأحداث غير متوقعة وتشعر بالقلق، من المفيد تحديد ما يمكنك التحكم فيه أو التأثير عليه وفصل تلك الأشياء عن ما هو خارج عن سيطرتك. التركيز على الأشياء التي يمكنك التأثير عليها يقلل من مشاعر الإرهاق والعجز. في حين لا يمكنك التحكم في الأحداث الخارجية مثل النتائج السياسية أو تصرفات الآخرين، يمكنك اتخاذ خطوات صغيرة وقابلة للتنفيذ لرعاية نفسك والآخرين. حاول:

- اكتب قائمة بالأشياء التي تسبب لك التوتر حالياً. بعد ذلك، قم بتقسيمها إلى ثلاث فئات: "الأشياء التي يمكنني التحكم فيها"، "الأشياء التي يمكنني التأثير عليها"، و "الأشياء التي لا يمكنني التحكم فيها". يساعد هذا في توضيح المكان الذي يجب أن تركز فيه طاقتك ويمكن أن يساعدك في التخلص من الأشياء التي هي خارج سيطرتك.
- قم بإدراج الإجراءات المحددة التي يمكنك اتخاذها في دورك لدعم التغيير الإيجابي، حتى لو بدت صغيرة. كل عمل إيجابي مهم.
- الحفاظ على أداء العمل القوي والتطوير المهني.
- تعزيز العلاقات مع الزملاء.
- إدارة الإستجابة للتوتر الخاص بك من خلال الرعاية الذاتية والحدود.

3. ممارسة تقنيات التأريض لإدارة القلق القوي:

عندما يزداد القلق، قد يكون من الصعب التركيز أو التفكير بوضوح. تساعد تقنيات التأريض على تهدئة الجهاز العصبي وإعادة التركيز إلى الحاضر. جرّب:

- ١-٢-٣-٤-٥ تمرين التأريض: قم بتسمية ٥ أشياء تراها، و ٤ أشياء تلمسها، و ٣ أشياء تسمعها، و ٢ أشياء تشمها، و ١ شيء تتذوقه. هذه التقنية تساعد على تقويتك في الوقت الحالي.
- التنفس العميق: قم بالشهيق أربع عدات، ثم احبس النفس أربع عدات، والزفير أربع عدات. هذا ينشط استجابة جسمك للاسترخاء ويقلل التوتر.
- ابتعد عن الحديث الذاتي: عندما تكون عالقا في التفكير، قم بتغيير منظورك من خلال الإشارة إلى نفسك كشخص ثالث. على سبيل المثال، "كريس، لقد تعاملت مع التحديات من قبل، وسوف تفعل ذلك مرة أخرى." هذا النهج يساعد على خلق مسافة عاطفية ويقلل من القلق.
- ابتعد عن التوتر: عندما تشعر أن التوتر يرهقك، فاتخذ منظوراً أوسع. فكر في التحديات السابقة التي تغلبت عليها، أو المرونة التاريخية، أو الصورة الأكبر لمسيرتك المهنية وحياتك.

4. إنشاء روتين يمكن التنبؤ به:

الروتين يخلق شعوراً بالاستقرار، وهو أمر مهم بشكل خاص في أوقات عدم اليقين. يوفر الهيكل الذي يمكن التنبؤ به إحساساً بالسيطرة ويساعد في تنظيم استجابتك للتوتر من خلال تقليل إجهاد اتخاذ القرار، وزيادة الشعور بالطبيعية، وتخفيف القلق. حتى الروتين الصغير والمتسق يمكن أن يساعد في خلق شعور أكبر بالأمان والرفاهية. النظر في ما يلي:

- طقوس الصباح والمساء التي تساعدك على تأسيس يومك، مثل التمدد، أو كتابة المذكرات، أو تحضير مشروبك المفضل.
- عادات العمل الثابتة، مثل فترات الراحة المنظمة، أو وقت التركيز المخصص، أو روتين نهاية اليوم المحدد للانتقال من العمل إلى الوقت الشخصي.

- التواصل المنتظم مع الأصدقاء أو المرشدين للحفاظ على الشعور بالتواصل والاستقرار.
- الانخراط في أنشطة مألوفة، مثل ممارسة الرياضة أو القراءة أو الهوايات، لتعزيز الشعور بالحياة الطبيعية والسيطرة.

5. وضع حدود للمعلومات والمحادثات:

يمكن أن يؤدي التعرض المستمر للمناقشات أو الأنباء حول التغييرات المعلقة إلى زيادة التوتر وعدم اليقين. في حين أن البقاء على اطلاع مهم، فإن الإفراط في استهلاك المعلومات-سواء من تصفح الأخبار أو التكهات المفرطة أو المناقشات المتكررة- يمكن أن يزيد من حدة القلق احم مساحتك العقلية من خلال وضع حدود حول متى وكيف تتفاعل مع الأخبار والمعلومات.

حاول:

- الحد من التعرض للشائعات أو التحديثات غير المؤكدة في مكان العمل.
- التحقق من الاتصالات الرسمية للشركة في أوقات محددة بدلاً من التحقق منها بشكل مستمر.
- تركيز المناقشات على حل المشكلات بدلاً من التكهات.
- وضع حدود للمحادثة إذا وجدت نفسك منجذباً بشكل متكرر إلى مناقشات تشعر أنها غير منتجة أو محبطة، فأخبر الآخرين أنك بحاجة إلى التراجع عن محادثات معينة من أجل صحتك العقلية.

6. ممارسة الرعاية الذاتية:

يمكن أن تكون تجربة عمليات التغيير الممتدة مستنزفة عاطفياً. إن عدم اليقين المطول، وتغير التوقعات، وبيئات العمل المتطورة يمكن أن تؤثر سلباً على الصحة العقلية والبدنية. إعطاء الأولوية للرعاية الذاتية أمر ضروري للحفاظ على المرونة والرفاهية على المدى الطويل. من السهل إهمال الرعاية الذاتية عند الشعور بالتوتر والقلق، لكن الحفاظ على العادات المنتظمة سيحسن قدرتك على التأقلم. حاول:

- تقييم عاداتك الأساسية في الرعاية الذاتية: قم بتقييم أنماط نومك وتناولك للطعام وممارسة التمارين الرياضية الحالية. حدد التغييرات الصغيرة والواقعية التي يمكنك إجراؤها هذا الأسبوع لدعم صحتك.
- تهدئة ردود الفعل الناتجة عن التوتر: عدم اليقين يحفز الإجهاد البدني. ابحث عن طرق لإطلاق هذه الطاقة ومعالجتها من خلال الحركة أو الأنشطة الإبداعية:
- حرك جسدك - امشي، اركض، ارقص، تمدد.
- المشاركة في نشاط إبداعي - الطبخ، أو الرسم، أو الكتابة، أو البستنة، أو الحياكة، أو حل الألغاز.
- قم بتنظيم شيء ما - قم بتنظيف خزانة، أو فرز درج، أو تنظيم مساحة العمل الخاصة بك.

7. ابق على اتصال وابتح عن الدعم:

تميل العزلة إلى تضخيم القلق، في حين أن شبكات الدعم القوية يمكن أن توفر الطمأنينة والاستقرار. التحدث مع الزملاء أو الأصدقاء أو أفراد الأسرة الموثوق بهم حول تجاربك يمكن أن يجعل مشاعرك طبيعية ويوفر الطمأنينة بأنك لا تواجه التحديات بمفردك. المحافظة على:

- فتح محادثات مع الزملاء حول التجارب المشتركة.
- التواصل بشكل منتظم مع المرشدين أو المديرين أو الزملاء الموثوق بهم.

- الدعم المهني (على سبيل المثال، برامج مساعدة الموظفين أو الاستشارة) إذا كان القلق شديداً.

8. زراعة عقلية النمو

غالبًا ما يجلب عدم اليقين تحديات غير متوقعة ولكنه يجلب أيضًا فرصًا للنمو. من خلال تغيير طريقة تفكيرك، يمكنك تحويل عدم اليقين إلى حافز للسمود والتطور الشخصي. أعد صياغة هذه الفترة على أنها وقت قد تتمكن فيه من:

- الابتكار استجابة للحاجة.
- تطوير مهارات جديدة أو استكشاف أدوار مختلفة داخل المنظمة.
- تعزيز القدرة على التكيف وحل المشكلات.
- توسيع الشبكات المهنية والتعاون.

التفكير والتخطيط للعمل

رسم مسار من خلال الاضطرابات والتكيف مع التغيير يستغرق وقتًا. من خلال التركيز على ما يمكنك التحكم فيه، والحفاظ على روتين مستقر، والبحث عن الاتصال والدعم، يمكنك التعامل مع حالة عدم اليقين بثقة أكبر وقلق أقل.

إن اتخاذ خطوات صغيرة ومتعمدة يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في التعامل مع عدم اليقين بمرونة ووضوح. للمساعدة في تطبيق هذه الاستراتيجيات، فكر في أسئلة التفكير التالية:

- ما هي جوانب عدم اليقين التي تسبب لي أكبر قدر من التوتر؟
- ما هي استراتيجيات التكيف التي ساعدتني على إدارة التغيير بفعالية في الماضي؟
- ما هي شبكات الدعم أو الموارد التي يمكنني الاعتماد عليها خلال هذا الانتقال؟
- ما هو المجال الذي يمكنني فيه وضع حدود أفضل لحماية المساحة العقلية الخاصة بي؟
- كيف يمكنني دمج ممارسات الرعاية الذاتية الصغيرة والمتسقة في روتيني؟

خطة العمل:

1. راجع إجاباتك على أسئلة التفكير.
2. حدد ما يصل إلى ثلاثة إجراءات محددة تريد إعطائها الأولوية.
3. اكتبها وضع خطة لدمجها في روتينك اليومي أو الأسبوعي.
4. تحقق مع نفسك بانتظام لتقييم التقدم وتعديله حسب الحاجة.

نبذة عن كونتيرا:

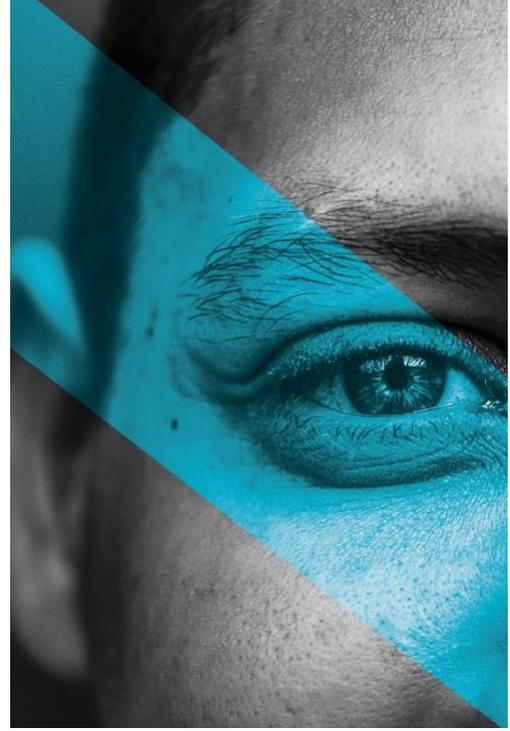
في كونتيرا، نحن متخصصون في دعم العملاء الذين يعملون في بيئات معقدة وعالية الضغط حيث تواجه المنظمات وموظفيها تحديات صعبة.

عندما يعمل الموظفون في أدوار أو مواقع عالية الضغط مع التعرض المتزايد للتهديد أو المعاناة أو المحتوى الجرافيكى أو الصراع، فإنهم معرضون لخطر التعرض للحمل الزائد والاستنزاف وردود الفعل الناتجة عن الإجهاد مثل بشكل مباشر مع الأفراد والقادة والفرق KonTerra الإرهاق. تعمل مجموعة لتزويدهم بالأدوات اللازمة لفهم وإدارة التحديات التي يواجهونها بشكل أفضل.

تقديم الدعم بطريقة ذات معنى لا يمكن أن يتم إلا من خلال الأشخاص المناسبين. إن الخبرة والحساسية التي يتمتع بها مستشارونا ومدربونا وموجهونا تسمح لنا بالعمل مع العملاء بطريقة فريدة من نوعها. يتشارك المتخصصون لدينا جميعا في سمتين تؤهلهم لتقديم دعم ممتاز: جميعهم أطباء مخضرمون في مجال الصحة العقلية (مستوى الماجستير أو الدكتوراه) ؛ وموظفي الدعم ذوي الخبرة في البيئات والأدوار عالية الضغط وعالية المخاطر.

تشمل الخدمات التي يقدمها المحترفون المتميزون لدينا ما يلي:

- الاستشارات الفردية والتدريب.
- التدريب الافتراضي وفي الموقع والفعاليات التعليمية.



- تقييم رفاهية الموظفين.
- دعم المديرين والاستشارات للمنظمات والقادة.
- خدمات الاستجابة للحوادث الحرجة.

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن أي من الخدمات المذكورة أعلاه، يرجى الاتصال بمدير حساب كونتيرا الخاص بك أو البريد الإلكتروني:

[. info@konterragroup.net](mailto:info@konterragroup.net)