

תמיכה במצבים קריטיים



התמודדות עם מעברים

שינוי.

עבור רבים מאיתנו, עצם אזכור המילה מגביר את החרדה שלנו ומעורר פחדים נסתרים שנקברו מתחת לנוחות השגרה היומיומית. השינוי מאלץ אותנו להסתגל לסביבה שלנו, לנטוש את מערכת ההנחות הקבועה שלנו לגבי עצמנו ולגבי עבודה, החברה, מערכות יחסים ולעיתים קרובות, לגבי עצם המשמעות של חיינו.



שינוי עשוי להיות בשליטתנו או שלא. דוגמאות לשינויים בחיים כוללות:

- אסונות טבע
- אובדן עבודה
- מיזוג חברות
- עבודה חדשה
- מטרות שאחרים הציבו
- מוות של אדם אהוב
- לידת ילד/ה
- בגידה של בן/בת זוג
- היווצרות מצב של מוגבלות פיזית
- מעבר דירה

לא משנה מה הסיבה או הגורם, השינוי משבש את חיינו ומאלץ אותנו לשנות את השגרה, למצוא רעיונות חדשים, ללמוד מיומנויות חדשות ולחשוב אחרת. מה שחשוב לזכור הוא שלמרות שאנחנו לא תמיד יכולים לשלוט בשינויים שמתרחשים בחיינו, אנחנו יכולים להיות אחראים על הדרך שבה אנחנו מתמודדים עם האירועים הסובבים אותנו.

עם כל שינוי מגיע תהליך מעבר. תהליך המעבר הוא העיבוד הרגשי של החוויות והתגובות האינדיבידואליות שלנו הנגרמות בעקבות השינוי החיצוני. אנו מתחילים את תהליך המעבר הזה כאשר אנו מכירים בפני עצמנו בכך שסופו של משהו מתרחש. גם כאשר אנו מברכים על שינוי, יש להכיר בכך שאנחנו מאבדים משהו ולחלוק רגשות צער לגבי הדרך שבה היו דברים פעם.

לתהליך המעבר הזה ישנם שלושה שלבים עיקריים:

- סיום
- שלב ניטרלי
- התחלה

תהליך המעבר מאפשר לנו זמן לזנוח הנחות ישנות ולבנות כישורי התמודדות חדשים. נשמע מפחיד? זה לא חייב להיות. הלן קלר אמרה פעם, 'הדרך הטובה ביותר לצאת מזה היא להתמודד עם זה'. האנרגיה שבה אנו משתמשים כדי להימנע מהתהליך או מזמן המעבר היא שגורמת לעיתים קרובות לתחושות מתח מוגברות ומשאירה אותנו פגיעים רגשית.

סיום



סיום כרוך באובדן. ניהול השינוי שלנו תלוי קודם כל ביכולת שלנו לזהות את מה שאיבדנו ואז להתאבל על האובדן הזה. כאשר אנשים מתאבלים, הרגשות הנפוצים שהם חווים הם: הלם, הכחשה, כעס, דיכאון, הבנה ולבסוף קבלה. במהלך חיינו נחוה מגוון של אובדנים, כגון:

- **אובדן תחושת השייכות.** 'יש כל כך הרבה אנשים חדשים בעבודה, אני פשוט לא מתאימה/ה לכאן יותר.'
- **אובדן התחום.** 'הם הוציאו אותי מהפרויקט שעבדתי עליו במשך שמונה חודשים, כאילו שזה בכלל לא משנה מה עשיתי.'
- **אובדן העתיד.** 'עבדתי כאן 15 שנה. תמיד חשבתי שאם אעבוד קשה אקודם בסופו של דבר.'
- **אובדן המבנה.** 'אני לא בטוחה/ה מי האחראית/או איך להחליט מה בראש סדר העדיפויות.'
- **אובדן המשמעות.** 'אני לא מבינה/ה למה זה קורה לי. שום דבר כבר לא משנה, אז למה לנסות?'
- **אובדן השליטה.** 'הם נתנו לי את העבודה הזו, הציבו יעדים גבוהים מדי ועכשיו זה לא מצליח. מה הולך לקרות לי אחר כך?'

שלב ניטרלי

השלב השני של תקופת המעבר הזו מכונה לעתים קרובות השלב הניטרלי. במהלך תקופה זו אנו חשים חלל בין הישן לחדש. תחושת ריקנות והגישה של לחיות יום ביומו, או שעה בשעתה, היא תופעה שכיחה. תגובה טיפוסית לשאלה מהן התוכניות שלכם היא מעורפלת, 'אני לא יודעת/ת'. זו תקופה שבה אנשים מתחילים לפקפק בערכיהם האישיים, במשמעות חייהם ולעתים קרובות מפקפקים בערך העצמי שלהם (לפעמים בפעם הראשונה). זהו זמן שמאלץ אותנו להסתכל מעבר לזהויות שלנו שנבנו על מיומנויות ספציפיות או תארים, כגון: מפקח/ת, אמא, בן/בת זוג, מנהל/ת, נהג/ת וכו'. זו תקופה של שחרור מהדרך שבה הדברים היו בעבר.



התחלה



התחושה של התחלה חדשה תבוא עם ההבנה והקבלה שלכם של השינויים שהתרחשו. אתם תתחילו להרגיש אחריות על חייכם.

ראיית השינוי כהתחלה חדשה מציעה לנו תקווה, התרגשות, גירוי, צמיחה אישית וכיוונים חדשים, ובסופו של דבר תספק לנו תחושת נוחות חדשה, שגרה מוכרת והרגשה שאנו שייכים למקום בו בחרנו להיות.

תהליך המעבר הזה אמור לגרום לרגשות שלכם לעבוד בשבילכם - לא נגדכם. כמה צעדים שיעזרו לכם להתאבל על האובדן שלכם, לבחון מחדש את הערכים שלכם ולהתחיל מחדש הם:

- שחרור כללים ישנים שאינם משקפים את המציאות של המצב שאיתו אתם מתמודדים.
- הפרדה בין עובדה לדעה.
- הימנעות משפיטה.
- זיהוי הנחות לא רציונליות שמגבירות את הפחדים שלכם, כמו 'בקשת עזרה היא סימן לחולשה ולחוסר שליטה'.
- פיתוח טיעונים רציונליים המתגרים את האמונות שלכם, כמו, 'לכל אדם יש מגבלות. בקשת וקבלת עזרה היא הדרך היעילה ביותר להשיג את מה שאני רוצה או צריך/ה כדי ללמוד את המשימה החדשה הזו'.
- התמודדות עם הפחד שלכם. בספרה 'להרגיש את הפחד ובכל זאת... לעשות', סוזן ג'פרס, Ph.D., מציעה שבעתות של שינוי אנשים צריכים להכיר בכך ש: 'לא רק שאני הולך לחוות פחד בכל פעם שאני בשטח לא מוכר, אלא כך גם כולם' ולהדוף את דרכך דרך הפחד זה פחות מפחיד מאשר לחיות עם הפחד הבסיסי שנובע מתחושת חוסר אונים'.
- הרחיבו את היכולת שלכם לזהות את הרגשות שלכם במדויק. אם אתם עצובים או מפחדים, אל תתנהגו בכעס. הכירו בכאב.
- הפכו את המילים 'אני לא יכול/ה' ו'אני חייב/ת' ל'אני רוצה', 'אני אעשה' ו'אני יכול/ה'.
- הפסיקו לדאוג מה אחרים עשויים לחשוב. זה הזמן בשבילכם להעריך מחדש מה חשוב לכם. התרחקו מאנשים שמשתוקקים לראות את השלילי בכל מצב נתון.
- אם עברו שלושה עד שישה חודשים ואתם עדיין תקועים בהתנהגויות של תבוסה עצמית שגורמות לכם לקונפליקט בבית ובעבודה, פנו לעזרה מקצועית.

המפתח להסתגלות לשינוי, בין אם קטן או גדול, הוא לאפשר לעצמכם לחוות את כל מגוון הרגשות ואת התהליכים של 'סיום', 'תקופה ניטרלית' ו'התחלה'. זכרו שאתם יכולים להיות המקור, ולא כלי הקיבול, של הדברים שקורים בחייכם. שאלו את עצמכם את שלוש השאלות האלה כדי להתחיל:



- 'לאן אני הולכת/ת?'
- 'מהן האפשרויות שלי?'
- 'איך אני אגיע לשם?'

קבעו שלבי פעולה קטנים כדי להגיע ליעדים שהצבתם לעצמכם, ערכו תכנית אישית לטיפול בעצמכם, קבעו לוחות זמנים מציאותיים ותגמלו את עצמכם תוך כדי התהליך המנטלי, הפיזי והרגשי של הסתגלות לשינוי.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

©Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc, בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הדמנויות.