

Sokongan **Kritikal**



Menangani Peralihan

Perubahan.

Bagi kebanyakan daripada kita, sebut sahaja perkataan itu akan meningkatkan kerisauan dan mencetuskan ketakutan tersembunyi yang telah terkubur dalam keselesaan rutin harian. Perubahan memaksa kita untuk menyesuaikan diri dengan persekitaran, meninggalkan sejumlah andaian tetap tentang diri sendiri, kerja, masyarakat, perhubungan dan selalunya makna hidup kita.



Perubahan mungkin atau mungkin tidak berada dalam kawalan kita. Contoh perubahan hidup termasuk:

- bencana alam
- hilang pekerjaan
- penggabungan syarikat
- kerja baharu
- matlamat yang ditetapkan oleh orang lain
- kematian orang tersayang
- kelahiran anak
- hubungan sulit pasangan
- menjadi kurang upaya
- berpindah

Walau apa pun sebab atau puncanya, perubahan mengganggu kehidupan kita, memaksa kita mengubah rutin, meneroka idea baharu, mempelajari kemahiran baharu dan berfikir secara berbeza. Idea penting perlu diingat, walaupun kita tidak sentiasa dapat mengawal perubahan yang berlaku dalam hidup kita, kita dapat mengawal cara kita menghadapi peristiwa di sekeliling kita.

Ada proses peralihan bagi sebarang perubahan. Masa peralihan ini merupakan pemprosesan emosi pengalaman dan tindak balas individu kita yang disebabkan oleh perubahan luaran. Kita memulakan proses peralihan ini apabila kita mengakui sendiri bahawa penghujung sesuatu perkara sedang berlaku. Walaupun kita mengalu-alukan perubahan, ada kekurangan yang perlu diakui dan perasaan dukacita untuk dikongsi kerana kebiasaan sebelum ini.

Proses peralihan ini mempunyai tiga peringkat utama:

- Pengakhiran
- Zon Berkecuali
- Permulaan

Proses peralihan memberi kita masa untuk meninggalkan andaian lama dan membina kemahiran menangani situasi yang baharu. Kedengaran menakutkan? Tidak sepatutnya anda rasa sebegitu. Helen Keller pernah berkata, 'Cara terbaik untuk keluar daripada situasi itu adalah dengan sentiasa menghadapinya.' Tenaga yang kita gunakan untuk mengelakkan proses atau masa peralihan yang sering menyebabkan perasaan tertekan meningkat dan menyebabkan kita terdedah dari segi emosi.



Pengakhiran

Pengakhiran melibatkan kehilangan. Pengurusan perubahan kita bergantung pada keupayaan kita untuk mengenal pasti perkara yang kita hilang dahulu, kemudian bersedih atas kehilangan itu. Apabila orang berduka, perasaan biasa yang mereka alami ialah: terkejut, penafian, kemarahan, kemurungan, pemahaman dan akhirnya penerimaan. Seumur hidup kita akan mengalami pelbagai kehilangan, seperti:

- **Hilang kekitaan.** ‘Ada banyak muka baharu di tempat kerja, cuma saya tidak sesuai lagi di sini.’
- **Hilang tempat.** ‘Mereka mengeluarkan saya daripada projek yang telah saya usahakan selama lapan bulan, usaha saya seperti tiada nilai.’
- **Hilang masa depan.** ‘Saya telah bekerja di sini selama 15 tahun. Saya sentiasa berfikir bahawa jika saya bekerja keras, akhirnya saya akan dinaikkan pangkat.’
- **Hilang struktur.** ‘Saya tidak pasti siapa yang bertanggungjawab lagi atau cara memutuskan perkara yang menjadi keutamaan.’
- **Hilang makna.** ‘Saya tidak faham sebab perkara ini berlaku kepada saya. Tiada apa-apa makna lagi, jadi kenapa mencuba?’
- **Hilang kawalan.** ‘Mereka memberi saya pekerjaan ini, meletakkan matlamat terlalu tinggi dan kini tidak berjaya. Apakah yang akan terjadi kepada saya selepas ini?’



Zon Berkecuali

Peringkat kedua proses peralihan ini sering disebut sebagai Zon Berkecuali. Pada masa ini kita merasakan kekosongan antara yang perkara lama dan yang baharu. Rasa kekosongan dan sikap mengambil satu hari atau satu jam, pada satu masa ialah perkara biasa. Respons biasa apabila ditanya oleh orang lain tentang rancangan mereka adalah samar-samar, ‘saya tidak tahu.’ Inilah masanya apabila seseorang mula mempersoalkan nilai peribadi mereka, makna hidup mereka dan sering mengalami (kadang-kadang buat kali pertama) keraguan tentang nilai diri sendiri. Inilah masanya yang memaksa kita melihat melebihi identiti diri yang telah dibina berdasarkan kemahiran atau jawatan tertentu, seperti: penyelia, ibu, pasangan, pengurus, pemandu, dan sebagainya. Inilah masanya untuk melepaskan perkara yang menjadi kebiasaan.



Permulaan

Rasa Permulaan baharu akan tiba berserta pemahaman dan penerimaan anda terhadap perubahan yang telah berlaku. Anda akan mula berasa bertanggungjawab terhadap hidup anda.

Melihat perubahan sebagai permulaan baharu akan menawarkan kita harapan, keterujaan, rangsangan, pertumbuhan peribadi dan hala tuju baharu, yang akhirnya akan memberikan rasa selesa, rutin biasa dan perasaan baharu bahawa kita berada di tempat yang kita telah pilih untuk berada.

Proses peralihan ini bermakna menjadikan emosi anda bekerja untuk anda — bukan menentang anda. Beberapa langkah untuk membantu anda meratapi kehilangan, semak semula nilai anda dan bermula semula:

- Tinggalkan peraturan lama yang tidak mencerminkan realiti situasi yang anda hadapi.
- Asingkan fakta daripada pendapat.
- Tangguh pertimbangan.
- Kenal pasti andaian tidak rasional yang meningkatkan ketakutan anda, iaitu, 'Meminta bantuan itu tanda kelemahan dan kurang kawalan.'
- Kembangkan hujah rasional yang mencabar kepercayaan anda, iaitu, 'Setiap orang mempunyai batasan. Meminta dan menerima bantuan merupakan cara paling berkesan untuk mendapatkan perkara yang saya ingini atau perlukan untuk mempelajari tugas baharu ini.'
- Hadapi ketakutan anda. Dalam bukunya 'Feel the Fear and Do It Anyway,' Susan Jeffers, Ph.D., mencadangkan bahawa dalam masa perubahan individu harus mengenal pasti: 'Bukan saya sahaja akan mengalami ketakutan apabila saya berada dalam situasi yang tidak biasa, orang lain juga begitu' dan 'Menghadapi ketakutan kurang menakutkan daripada hidup dalam ketakutan yang didasari perasaan tidak berdaya.'
- Tingkatkan kebolehan anda untuk mengenal pasti emosi anda dengan tepat. Jika anda berasa sedih atau takut, jangan bertindak tidak keruan. Terima kelukaan itu.
- Tukar perkataan, 'Saya tidak boleh' dan 'Saya perlu' kepada 'Saya mahu,' 'Saya akan' dan 'Saya boleh.'
- Berhenti berasa bimbang akan perkara yang orang lain fikirkan. Inilah masa untuk anda menilai semula perkara yang penting bagi anda. Jauhi orang yang sangat berminat untuk melihat perkara negatif daripada sebarang situasi tertentu.
- Jika tiga hingga enam bulan telah berlalu dan anda masih terperangkap dalam tingkah laku yang menggagalkan diri sendiri sehingga mengakibatkan konflik di rumah dan tempat kerja, dapatkan bantuan profesional.



Kunci untuk menyesuaikan diri dengan perubahan, sama ada kecil atau besar, adalah dengan membenarkan diri anda mengalami keseluruhan rangkaian emosi dan proses Pengakhiran, Zon Berkecuali dan Permulaan. Perlu diingat bahawa anda boleh menjadi sumber, dan bukannya penerima bagi perkara yang berlaku dalam hidup anda. Tanya diri anda tiga soalan ini untuk bermula:

- 'Apakah matlamat saya?'
- 'Apakah pilihan saya?'
- 'Bagaimanakah saya akan mencapainya?'

Wujudkan langkah tindakan kecil bagi mencapai matlamat yang anda tetapkan untuk diri sendiri, buat rancangan peribadi untuk menjaga diri anda, tetapkan garis masa yang realistik dan berikan ganjaran kepada diri anda semasa anda melalui proses mental, fizikal dan emosi untuk menyesuaikan diri dengan perubahan.



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.