

# Wsparcie **w kryzysie**



## **Radzenie sobie z przemianami**

Zmiana.

U wielu z nas samo wspomnienie tego słowa zwiększa nasz niepokój i budzi ukryte lęki, dawno pogrzebane pod warstwą codziennej rutyny. Zmiany zmuszają nas do przystosowania się na nowo do naszego otoczenia, porzucenia ustalonych założeń dotyczących nie tylko nas samych, ale także pracy, społeczeństwa, relacji i często: sensu naszego życia.



Zmiana może, ale nie musi, być pod naszą kontrolą. Przykłady zmian w życiu:

- klęski żywiołowe,
- utrata pracy,
- połączenie się firm,
- nowa praca,
- cele wyznaczone przez innych,
- śmierć bliskiej osoby,
- narodziny dziecka,
- romans współmałżonka,
- nabyta niepełnosprawność,
- przeprowadzka.

Bez względu na powód lub przyczynę, zmiany zakłócają nasze życie, zmuszając do porzucenia rutyny, poszukiwania nowych rozwiązań, uczenia się nowych umiejętności i myślenia w inny sposób. Ważna idea warta zapamiętania: chociaż nie zawsze możemy kontrolować zmiany zachodzące w naszym życiu, możemy jednak przejść odpowiedzialność za to, jak sobie z nimi radzimy.

Każda zmiana wiąże się z procesem przemiany. Ów czas przemiany wypełniony jest emocjonalnym przetwarzaniem naszych indywidualnych doświadczeń i reakcji wywołanych przez zewnętrzną zmianę. Rozpoczęciem takiego procesu przemiany jest uznanie przed samym sobą, że coś się kończy. Nawet jeśli przyjmujemy zmianę z zadowoleniem, musimy także potrafić przyznawać się do strat i poczucia żalu z powodu przeszłości.

Ten proces przemiany dzieli się na trzy główne etapy:

- koniec,
- strefa neutralna,
- początek.

Proces przemiany daje nam czas na porzucenie starych założeń i rozwinięcia nowych umiejętności radzenia sobie. Brzmi przerażająco? Wcale nie musi takie być. Helen Keller powiedziała kiedyś: „Najlepsza droga do wyjścia wiedzie przez sam środek”. To energia, którą zużywamy na to, aby uniknąć danego procesu lub czasu przemiany, często powoduje zwiększone poczucie stresu i emocjonalną bezbronność.



## Koniec

Zakończenie wiąże się ze stratą. Nasze zarządzanie zmianą zależy przede wszystkim od naszej zdolności rozpoznania tego, co straciliśmy, a następnie opłakiwania tej straty. Kiedy ludzie się smucą, typowe uczucia, których doświadczają, to: szok, zaprzeczenie, złość, depresja, zrozumienie i wreszcie akceptacja. W ciągu naszego życia doświadczymy różnych strat, takich jak:

- **Utrata przynależności.** „W pracy jest tak wiele nowych twarzy, że po prostu już tu nie pasuję”.
- **Utrata miejsca.** „Usunęli mnie z projektu, nad którym pracowałem przez osiem miesięcy, tak jakby w ogóle nie miało znaczenia to, co robię”.
- **Utrata przyszłości.** „Pracuję tu od 15 lat. Zawsze myślałem, że jeśli będę ciężko pracować, w końcu awansuję”.
- **Utrata struktury.** „Nie mam już pewności, kto tu rządzi ani jak decydować, co jest najwyższym priorytetem”.
- **Utrata znaczenia.** „Nie rozumiem, dlaczego mnie to spotkało. Nic już nie ma znaczenia, więc po co próbować?”
- **Utrata kontroli.** „Dali mi tę pracę, wyznaczyli za wysokie cele, a nic nie się nie udaje. Co się ze mną dalej stanie?”



## Strefa neutralna

Drugi etap tego procesu przemiany jest często określany jako „strefa neutralna”. W czasie pomiędzy starym a nowym czujemy pustkę. To poczucie pustki jest powszechne i może zająć godzinę lub dzień. Typowa odpowiedź na pytania innych to wówczas niejasne „nie wiem”. To czas, kiedy ludzie zaczynają kwestionować osobiste wartości, sens życia i często doświadczają (czasami po raz pierwszy) zwątpienia we własną wartość. To czas, który zmusza nas do spojrzenia ponad naszą tożsamość zbudowaną na podstawie określonych umiejętności lub ról, takich jak: przełożona, matka, współmałżonek, kierownik, kierowca itp. To czas na pożegnanie tego, co było.



## Początek

Wraz ze zrozumieniem i akceptacją zachodzących zmian nadchodzi poczucie nowego początku. Ponownie zaczynasz przejmować odpowiedzialność za swoje życie.

Postrzeganie zmiany jako nowego początku daje nam nadzieję, ekscytację, stymuluje rozwój osobisty i nakreśla nowe kierunki, a ostatecznie zapewnia nowe poczucie komfortu, znajomą rutynę i poczucie przynależenia do wybranego środowiska.

Ten proces przemiany oznacza, że emocje działają na Twoją korzyść, nie przeciwko Tobie. Oto kilka kroków, które pomogą w przebyciu procesu żalu po stracie, ponownym zastanowieniu się nad własnymi wartościami i rozpoczęciu od nowa:

- Porzuć stare zasady nieodzwierciedlające rzeczywistej sytuacji, w której się znajdujesz.
- Oddziel fakty od opinii.
- Zaczekaj z wyrokiem.
- Zidentyfikuj irracjonalne założenia zwiększające Twoje obawy, np. „Prośenie o pomoc jest oznaką słabości i braku kontroli”.
- Przygotuj racjonalne argumenty, które podważą Twoje stare przekonania, np. „Każdy człowiek ma ograniczenia. Prośenie i przyjmowanie pomocy to najskuteczniejszy sposób, aby uzyskać to, czego chcę lub potrzebuję, aby sprostać nowemu zadaniu”.
- Staw czoła swojemu strachowi. Dr Susan Jeffers w swojej książce „Feel the Fear and Do It Anyway” sugeruje, że w czasach zmian dotknięte nimi osoby powinny dostrzec następujące kwestie: „nie tylko ja będę doświadczać strachu, gdy znajdę się na nieznanym terytorium, ale także wszyscy inni” oraz „torowanie sobie drogi przez strach jest mniej przerażające niż życie z ukrytym poczuciem bezradności”.
- Zwiększ swoją zdolność do dokładnego rozpoznawania swoich emocji. Odczuwając smutek lub strach, nie zachowuj się irracjonalnie, ale uznaj swój ból.
- Zamień wyrażenia „nie mogę” i „muszę” na „chcę” i „mogę”.
- Przestań martwić się tym, co pomyślą inni. To czas na ponowną ocenę, co jest ważne dla Ciebie. Trzymaj się z dala od ludzi, którzy chętnie widzą negatywne strony każdej sytuacji.
- Jeśli minęło od trzech do sześciu miesięcy, a TY nadal przejawiasz autodestrukcyjne zachowania powodujące konflikty w domu i pracy, skorzystaj z profesjonalnej pomocy.



Kluczem do przystosowania się do zmian, zarówno tych mniejszych, jak i większych, jest pozwolenie sobie na przeżycie całej gamy emocji i etapów Końca, Strefy neutralnej i Początku. Pamiętaj, nie musisz być „pojemnikiem” na wszystko, co przynosi życie, ale źródłem tego, co się w nim dzieje. Na początek zadaj sobie te trzy pytania:

- „Dokąd zmierzam?”
- „Jakie mam opcje?”
- „Jak mogę to osiągnąć?”

Ustal działania metodą małych kroków, aby osiągnąć wyznaczone sobie cele, opracuj osobisty plan dbania o siebie, wyznacz realistyczne ramy czasowe i nagradzaj się, gdy przechodzisz przez psychiczny, fizyczny i emocjonalny proces dostosowywania się do zmian.



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

# Optum

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2023 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF8463081 223388-092022 OHC