

Поддержка **в критических ситуациях**



Как справиться с изменениями

Изменения.

Для многих из нас уже одно упоминание этого слова усиливает тревогу и пробуждает скрытые страхи, погребенные под комфортом повседневной рутины. Изменения заставляют нас приспособливаться к окружающей среде и отказываться от устоявшегося набора суждений о себе, работе, обществе, отношениях и даже о самом смысле жизни.



Далеко не все изменения поддаются нашему контролю. Изменения могут быть самыми разнообразными:

- природные катастрофы;
- потеря работы;
- слияние компаний;
- новая работа;
- цели, поставленные другими людьми;
- смерть близкого человека;
- рождение ребенка;
- измена партнера;
- инвалидность;
- переезд.

Какой бы ни была причина, изменения нарушают нашу жизнь, заставляя нас менять распорядок дня, исследовать новые идеи, осваивать новые навыки и менять мышление. Хотя мы не всегда можем контролировать изменения, происходящие в нашей жизни, важно помнить, что мы можем взять на себя ответственность за то, как мы справляемся с происходящими вокруг событиями.

За каждым изменением следует переходный этап. Он служит для эмоциональной адаптации к нашим индивидуальным переживаниям и реакциям, вызванным внешними изменениями. Переходный этап начинается тогда, когда мы признаем себе, что что-то закончилось. Даже когда перемены желанны, у нас могут быть потери, которые нужно признать, и ощущение скорби по тому, как все было раньше.

Переходный этап включает три основные стадии:

- конец;
- нейтральная зона;
- начало.

Переходный этап дает нам время отказаться от старых предположений и выработать новые навыки преодоления трудностей. Звучит пугающе? Так быть не должно. Хелен Келлер однажды сказала: «Лучший выход — пройти насквозь». Энергия, которую мы тратим, чтобы избежать переходного этапа, зачастую только увеличивает уровень стресса и делает нас эмоционально уязвимыми.



Конец

Конец напрямую связан с потерей. Наша способность справляться с изменениями зависит, в первую очередь, от нашей способности осознать, что мы потеряли, а затем оплакать эту потерю. Когда люди скорбят, они обычно испытывают такие чувства, как шок, отрицание, гнев, депрессия, понимание и, наконец, принятие. В нашей жизни мы столкнемся с множеством потерь, включая нижеследующие.

- **Потеря чувства принадлежности.** «На работе так много новых лиц, что я больше не вписываюсь в коллектив».
- **Потеря сферы влияния.** «Они сняли меня с проекта, на который у меня ушло восемь месяцев, как будто моя работа вообще не имела никакого значения».
- **Потеря будущего.** «Я работаю здесь 15 лет. Я всегда верил, что если буду усердно работать, меня в конце концов повысят».
- **Потеря структуры.** «Я не знаю, кто теперь главный, и как определить приоритеты».
- **Потеря смысла.** «Я не понимаю, почему это происходит со мной. Ничто больше не имеет значения. Даже не стоит пытаться».
- **Потеря контроля.** «Они дали мне эту работу, поставили слишком высокие цели, и теперь у меня не получается. Что со мной будет дальше?»



Нейтральная зона

Вторую стадию переходного этапа часто называют нейтральной зоной. В это время мы чувствуем пустоту в промежутке между старым и новым. Чувство пустоты и установка проживать по одному дню или одному часу за раз — обычное дело. Типичный ответ на вопрос о планах: «Я не знаю». Это время, когда люди начинают сомневаться в своих личных ценностях, смысле своей жизни и часто ставят под сомнение (иногда впервые) собственную самооценку. Это время, которое заставляет нас выйти за пределы нашей идентичности, основанной на определенных навыках или статусах (руководитель, мать, супруг, менеджер, водитель и т. д.). Это время, чтобы отпустить прошлое.



Начало

Ощущение нового начала придет с пониманием и принятием произошедших изменений. Вы начнете чувствовать, что контролируете свою жизнь.

Восприятие изменений как нового начала дает надежду, приятное волнение, стимулы, личностный рост и новые направления. В конечном итоге, это дает нам новое чувство комфорта, знакомую рутину и ощущение, что мы снова на своем месте.

Переходный этап предназначен для того, чтобы ваши эмоции начали работать на вас, а не против вас. Ниже приведены некоторые шаги, которые помогут вам пережить потерю, пересмотреть свои ценности и начать заново.

- Откажитесь от старых правил, которые не отражают реальности новой ситуации, с которой вы столкнулись.
- Отделяйте факты от мнений.
- Не спешите судить.
- Определите, какие иррациональные установки усиливают ваши страхи (например: «Обращаться за помощью — это признак слабости и отсутствия контроля.»).
- Отыщите рациональные аргументы, оспаривающие ваши убеждения (например: «У каждого человека есть ограничения. Просить и принимать помощь — это самый эффективный способ получить то, что я хочу или в чем нуждаюсь, чтобы справиться с этой новой задачей.»).
- Встретьтесь лицом к лицу со своими страхами. В своей книге «Почувствуй страх и все равно сделай это» доктор философии Сьюзан Джефферс говорит, что во времена перемен люди должны осознавать следующее: «Я буду испытывать страх всякий раз, находясь на незнакомой территории, но это происходит со всеми» и «Преодолеть страх — это не так ужасно, как жить с постоянным страхом, возникающим из-за чувства беспомощности».
- Научитесь более точно определять свои эмоции. Если вам грустно или страшно, не злитесь. Признайте обиду.
- Превращайте «я не могу» и «я должен» в «я хочу», «я буду» и «я могу».
- Перестаньте беспокоиться о том, что могут подумать другие. Это время поможет провести переоценку и найти то, что по-настоящему важно для вас. Держитесь подальше от людей, которые всегда стремятся видеть негатив в той или иной ситуации.
- Если прошло от трех до шести месяцев, а у вас еще сохраняется саморазрушительное поведение, которое вызывает конфликты дома и на работе, обратитесь за профессиональной помощью.



Чтобы адаптироваться к изменениям (вне зависимости от их масштаба) важно дать себе возможность ощутить полный спектр эмоций и пройти все стадии, включая конец, нейтральную зону и начало. Помните о том, что вы можете не только принимать изменения, но и сами быть их движущей силой. Для начала задайте себе три вопроса:

- «Куда я иду?»
- «Какие варианты у меня есть?»
- «Как мне добиться этого?»

Разбейте путь к цели на мелкие шаги, составьте индивидуальный план заботы о себе, установите реалистичные сроки и вознаграждайте себя по мере того, как проходите процесс психической, физической и эмоциональной адаптации к изменениям.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.