

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การรับมือกับการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลง

สำหรับพวกเราหลายคน เพียงพูดถึงคำนี้ก็เพิ่มความวิตกกังวลและเผยถึงความกลัวที่ฝังลึกอยู่ใต้ความคุ้นเคยกับกิจวัตรประจำวันออกมา การเปลี่ยนแปลงทำให้เราต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เลิกตรึงการสมมติที่เกี่ยวกับตัวเอง งาน สังคม ความสัมพันธ์ และบ่อยครั้งที่เป็น การปรับตัวเกี่ยวกับความหมายที่แท้จริงของชีวิตเรา



การเปลี่ยนแปลงอาจอยู่หรือไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของเรา ตัวอย่างของการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่:

- ภัยพิบัติจากธรรมชาติ
- ตกงาน
- การควบรวมบริษัท
- ใต้งานใหม่
- เป้าหมายที่ถูกผู้อื่นกำหนด
- การเสียชีวิตของบุคคลอันเป็นที่รัก
- การกำเนิดของบุตร
- การนอกใจของคู่สมรส
- การกลายเป็นผู้พิการ
- การโยกย้าย

ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลหรือสาเหตุใดก็ตาม การเปลี่ยนแปลงเป็นตัวขัดจังหวะชีวิตของเรา บังคับให้เราต้องเปลี่ยนสิ่งที่ทำเป็นประจำ มองหาแนวคิดใหม่ เรียนรู้ทักษะใหม่ และคิดต่างออกไป แนวคิดสำคัญที่ต้องจำคือ แม้ว่าเราจะไม่สามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ในทุกครั้ง แต่เราสามารถควบคุมวิธีที่จัดการกับเหตุการณ์โดยรอบได้

ทุกการเปลี่ยนแปลงจะมีกระบวนการเปลี่ยนผ่าน เวลาที่เปลี่ยนผ่านนี้คือการดำเนินการทางอารมณ์กับประสบการณ์และปฏิกิริยาส่วนตัวของเราที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายนอก เราเริ่มกระบวนการเปลี่ยนผ่านนี้เมื่อยอมรับกับตัวเองว่ามีบางสิ่งกำลังจะสิ้นสุดลง แม้เราจะยินดีกับการเปลี่ยนแปลง แต่ก็มี ความสูญเสียที่เราได้รับรู้ และหลีกเลี่ยงไม่พ้นกับความรู้สึกอาลัยกับสิ่งที่เคยเป็นมา

กระบวนการเปลี่ยนผ่านนี้มีระยะสำคัญสามขั้นตอน:

- การสิ้นสุด
- ส่วนที่เป็นรอยต่อ
- การเริ่มต้น

กระบวนการเปลี่ยนผ่านช่วยให้เรามีโอกาสทั้งการสมมติเติมไป และสร้างทักษะการจัดการแบบใหม่ ฟังดูน่ากลัวใช่ไหม ไม่จำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น Helen Keller เคยกล่าวไว้ว่า 'ทางออกที่ดีที่สุดก็คือการผ่านมันออกไป' ซึ่งก็คือพลังที่เราใช้เพื่อหลีกเลี่ยงกระบวนการหรือช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านที่มักทำให้เรารู้สึกถึงความเครียดที่มากขึ้นและทำให้เรามีอารมณ์ที่อ่อนแอ



การสิ้นสุด

การสิ้นสุดเกี่ยวข้องกับการสูญเสีย การจัดการการเปลี่ยนแปลงของเราจะขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้สิ่งที่สูญเสียไปเป็นอันดับแรก แล้วจึงเสียใจกับการสูญเสียนั้น เมื่อคนเราเศร้า ความรู้สึกที่มีเหมือน ๆ กันคือ: ตกใจ ไม่ยอมรับ โกรธ หดหู่ เข้าใจ และยอมรับในที่สุด ในช่วงชีวิตเรา จะพบกับการสูญเสียต่าง ๆ เช่น:

- **สูญเสียการเป็นส่วนหนึ่ง** 'มีคนหน้าใหม่ ๆ มากมายในที่ทำงาน ฉันไม่เหมาะกับที่นี่อีกแล้ว'
- **สูญเสียพื้นที่** 'พวกเขาถอดฉันออกจากโครงการที่ทำมานานแปดเดือน ราวกับว่าสิ่งที่ฉันทำไม่มีความสำคัญเลย'
- **สูญเสียอนาคต** 'ฉันทำงานที่นี่มา 15 ปีแล้ว ฉันคิดเสมอว่าถ้าทำงานหนัก ก็จะได้เลื่อนตำแหน่งในที่สุด'
- **สูญเสียโครงสร้าง** 'ฉันไม่แน่ใจแล้วว่าใครคือผู้รับผิดชอบ หรือจะตัดสินใจได้อย่างไรว่าอะไรสำคัญที่สุด'
- **สูญเสียความหมาย** 'ฉันไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเจอเรื่องแบบนี้ ไม่มีอะไรสำคัญอีกแล้ว แล้วจะพยายามไปเพื่ออะไร'
- **สูญเสียการควบคุม** 'พวกเขาให้งานนี้กับฉัน ตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไป และตอนนี้ฉันก็ทำไม่สำเร็จ 'ไม่รู้ว่าฉันจะต้องเจอกับอะไรอีก'



ส่วนที่เป็นรอยต่อ

ระยะที่สองของกระบวนการเปลี่ยนผ่านนี้ มักเรียกว่าส่วนที่เป็นรอยต่อ ในช่วงเวลานี้เราจะรู้สึกว่างเปล่าระหว่างเก่าและใหม่ ความรู้สึกว่างเปล่าและการทำแบบเฉพาะหน้าเป็นเรื่อง ๆ ไปนั้นถือว่าปกติ เมื่อมีคนถามว่ามีแผนอะไรบ้าง โดยทั่วไปจะได้คำตอบที่คลุมเครือคือ 'ฉันไม่รู้' นี่คือช่วงเวลาที่คนเราเริ่มตั้งคำถามถึงคุณค่าส่วนบุคคล ความหมายของชีวิต และมักจะมี ความสงสัย (บางครั้งก็เป็นครั้งแรก) ในคุณค่าของตนเอง นี่คือนเวลาที่บิบบังคับให้เรามองข้ามตัวตนที่สร้างขึ้นจากทักษะหรือยศตำแหน่งอะไรบางอย่าง เช่น: หัวหน้างาน แม่ คู่สมรส ผู้จัดการ คนขับรถ และอื่น ๆ นี่คือนช่วงเวลาของการปล่อยวางสิ่งที่เคยเป็นมา



การเริ่มต้น

ความรู้สึกของการเริ่มต้นใหม่จะมาพร้อมกับความเข้าใจและการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คุณจะเริ่มรู้สึกกับชีวิตของคุณ

การมองเห็นการเปลี่ยนแปลงคือการเริ่มต้นใหม่ จะทำให้เรามีความหวัง ความตื่นตัว แรงกระตุ้น การพัฒนาตนเองและทิศทางใหม่ และท้ายที่สุดจะทำให้เรามีความรู้สึกสบายใจแบบใหม่ มีกิจวัตรที่คุ้นเคย และมีความรู้สึกที่เราเป็นส่วนหนึ่งในจุดที่เราเลือกจะเป็น

กระบวนการเปลี่ยนผ่านนี้หมายถึงการทำให้อารมณ์ของคุณรับใช้คุณ ไม่ใช่ต่อต้านคุณ วิธีการที่จะช่วยให้คุณเสียใจกับการสูญเสีย ตรวจสอบคุณค่าของคุณใหม่ และเริ่มต้นอีกครั้งก็คือ:

- ทิ้งกฎเดิม ๆ ที่ไม่ได้สะท้อนความเป็นจริงของสถานการณ์ที่คุณเผชิญอยู่
- แยกความจริงออกจากความเห็น
- พักการตัดสินใจ
- ค้นหาคำชมดีเหลือไว้ให้เพิ่มความกล้าของคุณ 'ได้แก่' การขอความช่วยเหลือเป็นสัญญาณของความอ่อนแอและขาดการควบคุม
- สร้างข้อโต้แย้งที่มีเหตุผลทำลายความเชื่อของคุณ 'ได้แก่' 'ทุกคนมีขีดจำกัด การขอความช่วยเหลือและการยอมรับความช่วยเหลือเป็นวิธีที่ได้ผลที่สุดในการที่จะได้สิ่งที่ฉันต้องการหรือจำเป็นต้องมีเพื่อเรียนรู้งานใหม่นี้'
- เผชิญหน้ากับความกลัว ในหนังสือ 'Feel the Fear and Do It Anyway' ของ ดร. Susan Jeffers ได้แนะนำว่าในช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง เราควรตระหนักว่า: 'ไม่ได้มีแต่ฉันเท่านั้นที่มีความกลัวทุกครั้งที่อยู่ในพื้นที่ที่ไม่คุ้นเคย แต่คนอื่นก็เป็นเหมือนกัน' และ 'การก้าวข้ามความกลัวนั้นน้อยกว่าการอยู่กับความกลัวที่ซ่อนไว้เพราะรู้สึกหมดหนทาง
- เพิ่มความสามารถในการระบุนอารมณ์ของคุณได้อย่างถูกต้อง ถ้าคุณเศร้าหรือกลัว อย่าโกรธแต่ให้รับรู้ถึงความเจ็บปวดนั้น
- เปลี่ยนคำว่า 'ฉันทำไม่ได้' และ 'ฉันต้องทำ' เป็น 'ฉันต้องการ' 'ฉันจะทำ' และ 'ฉันทำได้'
- หยุดกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นอาจจะคิด นี่คือเวลาที่ คุณจะประเมินทบทวนใหม่ว่าจะอะไรสำคัญต่อคุณ อยู่ห่างจากคนที่อยากเห็นความเสียหายของสถานการณ์ใดก็ตาม
- หากเวลาผ่านไปสามถึงหกเดือนแล้วคุณยังติดอยู่ในพฤติกรรมที่บั่นทอนตนเอง ทำให้เกิดขัดแย้งที่บ้านและที่ทำงาน ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ



หัวใจสำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ คือการปล่อยให้ตัวเองได้สัมผัสอารมณ์ความรู้สึกตลอดสาย และระยะการสิ้นสุด ส่วนที่เป็นรอยต่อ และการเริ่มต้น พึงจำไว้ว่าคุณสามารถเป็นผู้เริ่มแทนที่จะเป็นผู้รับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ให้เริ่มด้วยการตั้งคำถามสามข้อต่อไปนี้:

- 'ฉันกำลังจะไปไหน'
- 'ทางเลือกของฉันมีอะไรบ้าง'
- 'ฉันจะไปถึงจุดนั้นได้อย่างไร'

จัดทำขั้นตอนดำเนินการเล็ก ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของคนที่วางไว้ วางแผนส่วนตัว เพื่อดูแลตัวเอง กำหนดระยะเวลาที่เป็นไปได้ และให้รางวัลตัวเองเมื่อคุณเคลื่อนผ่านกระบวนการทางจิตใจ ร่างกาย และอารมณ์ในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อศูนย์รับแจ้งเหตุฉุกเฉิน 191 หรือไปที่ห้องฉุกเฉินสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC