

危机支持



应对过渡期

改变。

对于我们中的许多人来说，仅仅提到“改变”一词就会让人变得更焦虑，勾起隐藏在舒适日常生活之下的恐惧。改变迫使我们适应自己所处的环境，抛弃我们的一系列固有设想，无论是关乎我们自身、工作、社会和人际关系的设想，还是常见的关乎生活本质的设想。



改变可能在我们的掌控范围内，也可能不在。生活改变的示例包括：

- 自然灾害
- 失业
- 公司合并
- 新工作
- 他人设定的目标
- 至亲去世
- 孩子出生
- 配偶出轨
- 残疾
- 搬迁

无论是什么理由或原因，改变都会打乱我们的生活，迫使我们打破常规，探索新观念，学习新技能，采用不同的思考方式。要记住的关键点是，尽管我们不一定能够掌控生活中发生的改变，但我们可以自主应对身边发生的事。

无论发生何种改变，都存在一个过渡期。这段过渡期是我们对外界改变所致个人经历和反应的情绪处理过程。当我们自我接纳某些事物正在走向终点，我们就会开始进入这样的过渡期。即便我们能够坦然接受改变，在告别过去的过程中仍有一些失落需要承认，一些伤感需要分享。

这种过渡期分为三个主要阶段：

- 结束
- 中立区
- 开始

过渡期让我们有时间抛弃旧的思路，培养新的应对技能。听起来很可怕？其实不尽然。海伦·凯勒曾经说过：“最好的出路一定是勇往直前。”通常，正是我们在逃避过程或过渡期上耗费的精力让我们压力倍增，也让我们在情绪上变得脆弱。



结束

结束阶段涉及失去。我们对改变的把控首先取决于我们能否认识到自己失去了什么，继而缅怀这种失去。为失去而痛苦时，人们常有的情感变化是：震惊、否认、愤怒、沮丧、理解和最终接受。一生中，我们会经历各种各样的失去，例如：

- **失去归属感**。“工作中出现了很多新面孔，我不适合再待下去了。”
- **失去领地**。“他们把我从我努力了8个月的项目中剔除了，就好像我所做的一切都一文不值一样。”
- **失去未来**。“我已经在这里工作了15年。我一直以为只要努力工作，最终一定会得到提拔。”
- **失去结构**。“我不再确定谁是主导，也不知道如何决定什么是第一要务。”
- **失去意义**。“我不懂这为什么会发生在我身上。既然一切都不重要了，那为什么还要尝试呢？”
- **失去控制**。“他们给我这项工作，把目标定得过高，现在结果很不理想。接下来等着我的会是什么呢？”



中立区

我们通常将过渡期的第二个阶段称为“中立区”。在此阶段，我们会感受到新旧交替之间的空白地带。不时有空虚感，想抽离一天或一小时是很常见的情况。当其他人问以后有什么打算，一般都会给出模糊的回答，说“我不知道”。处于这一阶段的人会开始质疑自己的个人价值观、生活的意义，还会经常（有时是第一次）怀疑自己的自我价值。在这一阶段，我们不得不突破自己基于特定技能或头衔而建立的身份，比如：主管、母亲、配偶、经理、司机等。这是一个需要我们放下过去的阶段。



开始

随着您逐渐理解和接受已经发生的改变，您会感受到一个全新的开始。您会开始感受到生活的掌控权在自己手中。

通过将改变视为一个全新的开始，我们将能够燃起希望，感受到兴奋、刺激，实现个人成长，找到新的方向。最终，我们将能够获得新的舒适感，回归熟悉的日常模式，重新找到归属感。

这种过渡期意味着让情绪为自己服务，而非受其反噬。以下的一些做法能够帮助您缅怀失去的一切，重新审视您的价值观，找到新的开端：

- 放下不能反映您当下处境的旧规则。
- 区分事实和想法。
- 暂且不做评判。
- 找出会让您感到更恐惧的非理性假设，例如“寻求帮助是软弱和缺乏控制的表现。”
- 从理性的角度反驳自己的这些观念，例如“每个人都有局限性。在学习这项新任务的过程中，要想获得我想要的或我需要的东西，寻求和接受帮助是最有效的方式。”
- 直面自己的恐惧。Susan Jeffers 博士在其著作“**Feel the Fear and Do It Anyway**”中建议，人在经历改变时应该认识到：“一旦进入自己不熟悉的领域，我就会害怕，但不仅我会这样，其他人也会”和“克服恐惧并没有想象中那么难，至少好过生活在无助感带来的潜在恐惧中。”
- 提高您准确判断情绪的能力。如果您觉得难过或害怕，不要焦躁。承认所受的伤害。
- 将“我不能”和“我必须”的用词换成“我想”、“我会”和“我可以”。
- 不要再担心别人会怎么想。此时此刻，您要重新评估对自己而言重要的是什么。远离那些在任何特定情况下都期许消极结果的人。
- 如果3至6个月后，您还是无法与自己和解，以至于在家庭和工作中面临冲突，请寻求专业帮助。



要适应改变，无论是次要还是主要改变，关键都是让自己经历一切情绪变化以及从结束、中立区到开始的过程。请记住，对于生活中发生的事，您可以主动出击，而不是被动承受。首先，请问自己以下三个问题：

- “我要去哪里？”
- “我有哪些选择？”
- “我如何去那里？”

从小事做起，实现您为自己设定的目标。制定关爱自己的个人计划，设定切合实际的时间表，在您从心理、生理和情绪上适应改变的过程中奖励自己。



按需提供重要支持

敬请访问 optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC