

Radzenie sobie z przejściami

Zmiana. Dla wielu z nas samo wspomnienie tego słowa zwiększa nasz niepokój i wywołuje ukryte lęki, które zostały pogrzebane pod komfortem codziennej rutyny. Zmiana zmusza nas do przystosowania się do naszego otoczenia, do porzucenia ustalonego zestawu założeń na temat nas samych, pracy, społeczeństwa, relacji, a często także samego sensu naszego życia.



Zmiana

Zmiana może, ale nie musi, być pod naszą kontrolą. Przykłady zmian życiowych obejmują:

- Klęski żywiołowe
- Utrata pracy
- Fuzje firm
- Nowe prace
- Cele wyznaczone przez innych
- Śmierć bliskiej osoby
- Narodziny dziecka
- Sprawa współmałżonka
- Stawanie się niepełnosprawnym
- Poruszający

Bez względu na powód lub przyczynę, zmiana zakłóca nasze życie, zmuszając nas do zmiany rutyny, odkrywania nowych pomysłów, uczenia się nowych umiejętności i myślenia w inny sposób. Ważną ideą, o której należy pamiętać, jest to, że chociaż nie zawsze możemy kontrolować zmiany zachodzące w naszym życiu, możemy mieć wpływ na to, jak sobie radzimy z otaczającymi nas wydarzeniami.

Każda zmiana wiąże się z procesem przejściowym. Ten czas przejścia to emocjonalne przetwarzanie naszych indywidualnych doświadczeń i reakcji spowodowanych zmianą zewnętrzną. Rozpoczynamy ten proces przejścia, kiedy przyznajemy sobie, że coś się kończy. Nawet jeśli z radością przyjmujemy zmiany, trzeba przyznać się do strat i podzielić się uczuciem żalu z powodu tego, jak było dawniej.

Ten proces przejścia składa się z 3 głównych etapów:

- Zakończenie
- Strefa neutralna
- Początek

Proces przejścia daje nam czas na porzucenie starych założeń i zbudowanie nowych umiejętności radzenia sobie. Brzmi przerażająco? Nie musi tak być. Helen Keller powiedziała kiedyś: „Najlepszym wyjściem z sytuacji jest zawsze przejście przez nią”. To energia, której używamy, aby uniknąć procesu lub czasu przejściowego, często powoduje zwiększone poczucie stresu i pozostawia nas bezbronnych emocjonalnie.



Zakończenie

Zakończenie wiąże się ze stratą. Nasze zarządzanie zmianami zależy przede wszystkim od naszej zdolności rozpoznania tego, co straciliśmy, a następnie oplakiwania tej straty. Kiedy ludzie smućą się, najczęstszymi uczuciami, których doświadczają, są: szok, zaprzeczenie, złość, depresja, zrozumienie i wreszcie akceptacja. W ciągu naszego życia doświadczymy różnych strat, takich jak:

- Utrata przynależności. „W pracy jest tyle nowych twarzy, że już tu nie pasuję”.
- Utrata gruntu. „Wycofali mnie z projektu, nad którym pracowałem przez 8 miesięcy, tak jakby to, co zrobiłem, nie miało żadnego znaczenia”.
- Utrata przyszłości. „Pracuję tu od 15 lat. Zawsze myślałem, że jeśli będę ciężko pracował, w końcu awansuję na wyższy poziom.”
- Utrata struktury. „Nie jestem już pewny, kto tu rządzi i jak zdecydować, co jest najważniejsze”.
- Utrata znaczenia. „Nie rozumiem, dlaczego mnie to spotyka. Nic już się nie liczy, więc po co próbować?”
- Utrata kontroli. „Dali mi tę pracę, postawili sobie zbyt wysokie cele i teraz to nie wychodzi. Co się ze mną dalej stanie?”



Strefa neutralna

Drugi etap tego procesu przejścia jest często nazywany strefą neutralną. W tym czasie odczuwamy pustkę pomiędzy starym i nowym. Powszechne jest poczucie pustki i nastawienie, że poświęca się jeden dzień lub godzinę. Typową odpowiedzią na pytanie innych, jakie są ich plany, jest niejasna odpowiedź: „Nie wiem”. Jest to czas, kiedy ludzie zaczynają kwestionować swoje osobiste wartości, sens swojego życia i często doświadczają (czasami po raz pierwszy) wątpliwości we własną wartość. To czas, który zmusza nas do spojrzenia poza naszą tożsamość, która została zbudowana na konkretnych umiejętnościach czy tytułach, takich jak: przełożony, matka, małżonek, menadżer, kierowca itp. To czas odpuśczenia tego, co było wcześniej.



Początek

Poczucie nowego początku nadejdzie wraz ze zrozumieniem i akceptacją zmian, które zaszły. Zaczyniesz czuć, że jesteś odpowiedzialny(-a) za swoje życie.

Postrzeganie zmiany jako nowego początku daje nam nadzieję, ekscytację, stymulację, rozwój osobisty i nowe kierunki, a ostatecznie zapewni nam nowe poczucie komfortu, znajomą rutynę i poczucie, że należymy tam, gdzie wybraliśmy.

Ten proces przejścia oznacza, że Twoje emocje pracują dla Ciebie, a nie przeciwko Tobie. Oto kilka kroków, które pomogą Ci oplakiwać stratę, ponownie przeanalizować swoje wartości i zacząć od nowa:

- Pozbądź się starych zasad, które nie odzwierciedlają rzeczywistości sytuacji, z którą się mierzysz.
- Oddziel fakt od opinii.

- Powstrzymaj się od osądu.
- Zidentyfikuj irracjonalne założenia, które zwiększają Twoje obawy, na przykład: „Prośenie o pomoc jest oznaką słabości i braku kontroli”.
- Rozwijaj racjonalne argumenty, które podważają Twoje przekonania, na przykład: „Każdy człowiek ma ograniczenia. Prośenie o pomoc i jej przyjmowanie to najskuteczniejszy sposób na uzyskanie tego, czego chcę lub potrzebuję, aby nauczyć się tego nowego zadania”.
- Staw czoła lękom. W swojej książce *Feel the Fear and Do It Anyway* Doktor Susan Jeffers sugeruje, że w czasach zmian ludzie powinni rozpoznać: „Nie tylko będę odczuwać strach, ilekroć znajdę się na nieznanym terytorium, ale także wszyscy inni” oraz „Przepychanie się przez strach jest mniej przerażające niż życie z ukrytym strachem wynikającym z poczucia bezradności”.
- Zwiększ swoją zdolność do dokładnego identyfikowania swoich emocji. Jeśli jesteś smutny(-a) lub przestraszony(-a), nie udawaj, że jesteś zły(-a). Przyznaj się do bólu.
- Zamień słowa „nie mogę” i „muszę” na „chcę”, „chcę” i „mogę”.
- Przestań martwić się tym, co mogą pomyśleć inni. To czas, w którym możesz ponownie ocenić, co jest dla Ciebie ważne. Trzymaj się z daleka od ludzi, którzy chcą zobaczyć negatywy w danej sytuacji.
- Jeśli minęło od 3 do 6 miesięcy, a Ty nadal tkwisz w autodestrukcyjnych zachowaniach, które powodują konflikty w domu i w pracy, zasięgnij profesjonalnej pomocy.



Dostosowanie

Kluczem do dostosowania się do zmian, mniejszych lub większych, jest pozwolenie sobie na doświadczenie całej gamy emocji oraz procesu Końca, Strefy Neutralnej i Początku. Pamiętaj, że możesz być źródłem, a nie pojemnikiem rzeczy, które dzieją się w Twoim życiu. Na początek zadaj sobie te 3 pytania:

- „Dokąd zmierzam?”
- „Jakie mam opcje?”
- „Jak się tam dostanę?”

Ustal małe kroki, aby osiągnąć wyznaczone sobie cele, przygotuj osobisty plan dbania o siebie, ustal realistyczne ramy czasowe i nagradzaj się podczas mentalnego, fizycznego i emocjonalnego procesu dostosowywania się do zmian.



Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiedź optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.