

الدعم الحرج



التأقلم الصحي مع التغير

بشكل عام، يجد معظم الناس أن التغيير يوفر محفزات للنمو، وتعويض فاجعة فقدان يكون أفسى من الفرص التي قد يجلبها التغيير.

التغيير حتمي لا مفر منه. سيحدث بالتأكيد. عندما يحدث التغيير، يكون مفاجئاً وغير متوقع، وغالباً ما يجلب عدم اليقين والضغط. بعض الناس يميلون للمجازفة؛ ومستوى تقبل التغيير وعدم اليقين لديهم أكبر من غيرهم. لكن كل شخص تقريباً عنده حدود؛ وهي النقطة التي يصبح عندها التغيير لا يُحتمل. قد يؤدي العجز عن التأقلم مع التغيير بشكل مناسب إلى الشعور بالضيق واليأس والعجز.

والجيد أنه يمكن تعلم تقبل عدم اليقين والنمو عن طريق التغيير. بشكل عام، يجد معظم الناس أن التغيير يوفر محفزات للنمو، وتعويض فاجعة فقدان يكون أسمى من الفرص التي قد يجلبها التغيير.



كيف تساعد نفسك على التأقلم مع التغيير بشكل صحي

- تحول من القلق إلى حل المشكلة. ركز على أجزاء المشكلة أو الموقف الذي يمكنك التحكم فيه، مهما كان سلوكك.
- لا تقم مخاوفك ولا تخفيها. مواجهة مشاعرك السلبية قد يمنحك وضماً أفضل للتعامل معها.
- تحدّ نفسك وواجه هذه المشاعر السلبية في المقام الأول. لماذا تُلح في طلب اليقين؟ بوجه عام، هل هناك يقين مُطلق في الحياة؟
- اسأل من تثق بهم كيف يتعاملون مع التغيير وعدم اليقين. هل يتبعون طريقة يمكن انتهاجها؟
- تعرف على ما يثير خوفك من التغيير أو يُفاقم ذلك، حتى تتمكن من اتخاذ خطوات للتعامل معه.
- في بعض الأحيان، تقبل أن التغيير سيحدث. لكن تقبله لا يُكافئ الاستعداد له.
- من أبسط الطرق لتجنب القلق بشأن أي تغييرات قد يجلبها المستقبل التركيز على الحاضر. التعامل مع مجربات الأمور في الوقت الحاضر وليس مع ما قد يحدث في المستقبل.
- انهض وتحرك. التمرين (السير والجري والرقص واليوجا وما إلى ذلك) قد يكون التمرين وسيلة فعالة بشكل مذهش لتخفيف التوتر والقلق اللذين يمكن أن يجلبهما التغيير.
- يمكن أن يؤدي القلق والتوتر إلى النوم المتقطع، والذي يمكن أن يخلق بعد ذلك دورة مزعجة عن طريق زيادة القلق والتوتر. خصص وقتاً "للاسترخاء" قبل الذهاب إلى الفراش للمساعدة في الاستمتاع بنوم هادئ ليلاً.
- تأكد من تناول طعام صحي قدر الإمكان. يمكن أن يلعب النظام الغذائي الغني بدهون أوميغا 3 (السلمون والمكسرات وفول الصويا وبنور الكتان) والنظام الغذائي الخفيف في الأطعمة المصنعة تأثيراً إيجابياً على الحالة المزاجية والتصرفات.





من أبسط الطرق لتجنب القلق بشأن
أي تغييرات قد يجلبها المستقبل
التركيز على الحاضر.



- يوجد العديد من الجوانب الإيجابية لتعلم كيفية التأقلم مع التغيير. خلق الشعور بالسيطرة يمكن أن يساعدك على إدارة جوانب أخرى من حياتك. تحقيق الشعور بالتمكين في اتخاذ القرارات اليومية.
- ممارسة هذه المبادئ الأساسية للتعايش مع التغيير قد تفتح الباب للتطلع إلى المستقبل بتفاؤل، بينما تستمتع بحاضر أقل توتراً وأقل قلقاً.



الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمليكية Optum, Inc. هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum® هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص Optum. أصحابها المعنيين