

Kritische Unterstützung



Gesunder Umgang mit Veränderungen

Alles in allem stellen die meisten Menschen fest, dass Veränderungen Impulse für Wachstum liefern und die Verluste durch die Chancen, die Veränderungen mit sich bringen, mehr als ausgeglichen werden.



Veränderung ist unvermeidlich. Sie wird passieren. Wenn dies der Fall ist, kann es plötzlich und unvorhersehbar sein, und es bringt oft Unsicherheit und Stress mit sich. Manche Menschen sind risikofreudig; sie können entspannter mit Veränderungen und Unsicherheiten umgehen als andere. Aber fast jeder Mensch hat eine Grenze; einen Punkt, an dem die Veränderung zu viel werden kann. Die Unfähigkeit, mit Veränderungen richtig umzugehen, kann zu überwältigenden Gefühlen von Leid, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit führen. Die gute Nachricht ist, dass Sie lernen können, die Unsicherheit anzunehmen und an Veränderungen zu wachsen. Alles in allem stellen die meisten Menschen fest, dass Veränderungen Impulse für Wachstum liefern und die Verluste durch die Chancen, die Veränderungen mit sich bringen, mehr als ausgeglichen werden.



Wie Sie sich selbst helfen können, mit Veränderungen gesund umzugehen

- Machen Sie den Sprung – kümmern Sie sich, statt sich zu sorgen, um die Problemlösung. Konzentrieren Sie sich auf die Teile eines Problems oder einer Situation, die Sie kontrollieren können, auch wenn es nur Ihre Einstellung ist.
- Unterdrücken oder verdrängen Sie Ihre Ängste nicht. Sich Ihren negativen Emotionen zu stellen, kann Sie tatsächlich in eine bessere Situation bringen, um mit ihnen fertig zu werden.
- Fordern Sie sich selbst heraus, indem Sie sich fragen, warum diese negativen Emotionen überhaupt existieren. Warum sehnen Sie sich so sehr nach Gewissheit? Was ist überhaupt im Leben absolut sicher?
- Fragen Sie Menschen, denen Sie vertrauen, wie sie mit Veränderungen und Ungewissheit umgehen. Ist deren Ansatz etwas, das Sie übernehmen könnten?
- Erkennen Sie, was Ihre Angst vor Veränderungen auslöst oder verstärkt, damit Sie Maßnahmen ergreifen können, um dem entgegenzuwirken.
- Akzeptieren Sie manchmal einfach, dass Veränderung passieren wird. Das zu akzeptieren, ist jedoch nicht dasselbe wie darauf nicht vorbereitet zu sein.
- Eine der einfachsten Möglichkeiten, sich keine Sorgen über mögliche Veränderungen in der Zukunft zu machen, besteht darin, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Befassen Sie sich mit dem, was jetzt passiert, und nicht mit dem, was in der Zukunft passieren könnte.
- Stehen Sie auf und bewegen Sie sich. Körperliche Bewegung (Gehen, Laufen, Tanzen, Yoga usw.) kann ein überraschend effektiver Weg sein, um Stress und Angst abzubauen, die mit Veränderungen einhergehen können.
- Angst und Stress können zu unruhigem Schlaf führen, der dann einen unangenehmen Kreislauf schaffen kann, indem er Angst und Stress weiter verstärkt. Nehmen Sie sich vor dem Schlafengehen Zeit zum „Abschalten“, um einen erholsamen Schlaf zu genießen.



Eine der einfachsten Möglichkeiten, sich keine Sorgen über mögliche Veränderungen in der Zukunft zu machen, besteht darin, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren.



- Achten Sie darauf, so gesund wie möglich zu essen. Eine Ernährung, die reich an Omega-3-Fettsäuren (Lachs, Walnüsse, Sojabohnen, Leinsamen) ist und kaum verarbeitete Lebensmittel enthält, kann sich positiv auf Ihre Stimmung und Ihr Gemüt auswirken.
- Es gibt viele positive Aspekte beim Lernen, mit Veränderungen umzugehen. Sie entwickeln ein Gefühl der Kontrolle, das Ihnen helfen kann, andere Aspekte Ihres Lebens zu bewältigen. Sie erlangen ein Gefühl der Ermächtigung bei alltäglichen Entscheidungen.
- Wenn Sie diese Grundprinzipien des Lebens mit Veränderungen praktizieren, können Sie optimistisch in die Zukunft blicken und gleichzeitig die Gegenwart weniger gestresst, weniger angstvoll genießen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC