

תמיכה במצבים קריטיים



התמודדות בריאה עם שינויים

בסיכומו של דבר, רוב האנשים מגלים ששינוי יכול לגרום לצמיחה, וההפסדים מתאזנים על ידי ההזדמנויות שהשינוי יכול להביא.

שינוי הוא בלתי נמנע. הוא יקרה. כאשר הוא קורה, הוא יכול להיות פתאומי ובלתי צפוי, ולעתים קרובות יגרום לאי ודאות ולחץ. יש אנשים שהם לוקחי סיכונים; הם מרגישים הרבה יותר בנוח עם שינוי ואי ודאות מאחרים. אבל כמעט לכולם יש גבול; נקודה שבה השינוי יכול להפוך ליותר מדי. חוסר יכולת להתמודד נכון עם השינוי עלול להוביל לתחושות מציפות של מצוקה, חוסר תקווה וחוסר אונים.



החדשות הטובות הן שאתם יכולים ללמוד לאמץ את חוסר הוודאות ולצמוח בעקבות השינוי. בסיכומי של דבר, רוב האנשים מגלים ששינוי יכול לגרום לצמיחה, וההפסדים מתאזנים על ידי ההזדמנויות שהשינוי יכול להביא.

כיצד תעזרו לעצמכם להתמודד בצורה בריאה עם שינויים

- במקום לדאוג, עברו לפתרון בעיות. התמקדו בחלקים של הבעיה או המצב שבהם אתם יכולים לשלוט, גם אם זו רק הגישה שלכם.
- אל תדחיקו ואל תתעלמו מהפחדים שלכם. התמודדות עם הרגשות השליליים שלכם עשויה למעשה לשים אתכם במצב טוב יותר להתמודד איתם.
- שאלו את עצמכם מדוע הרגשות השליליים הללו קיימים מלכתחילה. למה אתם כל כך משתוקקים לוודאות? ככלות הכול, מה בטוח לחלוטין בחיים?
- שאלו אנשים שאתם סומכים עליהם כיצד הם מתמודדים עם שינויים וחוסר ודאות. האם הגישה שלהם היא משהו שאתם יכולים לאמץ?
- זהו מה מפעיל או מחמיר את הפחד שלכם משינוי, כדי שתוכלו לנקוט בצעדים כדי לטפל בו.
- לפעמים, פשוט השלימו עם העובדה שהשינוי עומד לקרות. עם זאת, קבלת השינוי אין פירושה שלא צריך להתכונן אליו.
- אחת הדרכים הפשוטות ביותר להימנע מדאגה מכל שינוי שהעתיד עשוי להביא היא להתמקד בהווה. התמודדו עם מה שקורה עכשיו, במקום עם מה שעלול לקרות בעתיד.
- קומו והזיזו את הגוף. פעילות גופנית (הליכה, ריצה, ריקוד, יוגה וכו') יכולה להיות דרך יעילה להקל על מתח וחרדה שנגרמים על ידי שינוי.
- חרדה ומתח עלולים להוביל לשינה לא טובה, אשר עלולה ליצור מחזור לא נעים הגורם לחרדה ומתח נוספים. מצאו זמן "להוריד מתח" לפני שאתם הולכים לישון שיעזור לכם להנות משנת לילה נינוחה.
- הקפידו לאכול בריא ככל האפשר. תזונה עשירה באומגה 3 (דג סלמון, אגוזי מלך, פולי סויה, זרעי פשתן) ועם מעט מזון מעובד יכולה להשפיע לטובה על מצב הרוח והמזג שלכם.





אחת הדרכים הפשוטות ביותר להימנע מדאגה מכל שינוי שהעתיד עשוי להביא היא להתמקד בהווה.



- ישנם היבטים חיוביים רבים ללמידה כיצד להתמודד עם שינויים. אתם מפתחים תחושת שליטה שיכולה לעזור לכם לנהל היבטים אחרים בחייכם. אתם משיגים תחושת העצמה בקבלת החלטות יומיומיות.
- תרגול העקרונות הבסיסיים הללו של חיים עם שינוי עשוי לאפשר לכם להסתכל אל העתיד באופטימיות, תוך כדי הנאה מהווה פחות לחוץ ועם פחות חרדות.



תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© Optum, Inc 2023. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081