

Sostegno **essenziale**



Come affrontare il cambiamento in modo sano

La maggior parte delle persone ritiene che nel complesso i cambiamenti stimolino la crescita e che le perdite siano più che compensate dalle opportunità che il cambiamento può portare.



Il cambiamento è inevitabile. Succederà prima o poi. Quando arriva, può essere improvviso e imprevedibile e spesso porta incertezza e stress. Alcuni amano il rischio, hanno un livello più elevato di comfort durante i cambiamenti e nelle fasi di incertezza rispetto ad altri. Ma quasi tutti hanno un limite, un punto in cui il cambiamento diventa “troppo”. L’incapacità di affrontare adeguatamente i cambiamenti può portare a sensazioni opprimenti di angoscia, disperazione e impotenza.

La buona notizia è che puoi imparare ad accogliere l’incertezza e crescere grazie ai cambiamenti. La maggior parte delle persone ritiene che nel complesso i cambiamenti stimolino la crescita e che le perdite siano più che compensate dalle opportunità che il cambiamento può portare.



Come affrontare in modo sano il cambiamento

- Passa dalla preoccupazione alla risoluzione dei problemi. Concentrati sugli aspetti di un problema o di una situazione che puoi controllare, anche nel caso in cui sia solo il tuo atteggiamento.
- Non reprimere o soffocare le paure. Affrontare le emozioni negative può aiutarti a gestirle.
- Mettiti alla prova chiedendoti il motivo di queste emozioni. Perché desideri così tanto la certezza? Dopotutto, cosa c’è di assolutamente certo nella vita?
- Chiedi alle persone di cui ti fidi in che modo affrontano i cambiamenti e l’incertezza. Pensi che potresti adottare il loro approccio?
- Individua ciò che scatena o esacerba la tua paura del cambiamento, in modo da poter prendere provvedimenti per affrontarlo.
- A volte dovrai semplicemente accettare il fatto che il cambiamento accadrà. Tuttavia, accettarlo non significa essere preparati.
- Uno dei modi più semplici per evitare di preoccuparsi di eventuali cambiamenti che il futuro potrebbe portare è concentrarsi sul presente. Affronta ciò che sta accadendo ora, anziché quello che potrebbe succedere in futuro.
- Alzati e fai attività fisica. Fare movimento (camminare, correre, ballare, fare yoga, ecc.) può essere un modo sorprendentemente efficace per alleviare lo stress e l’ansia che possono derivare dal cambiamento.
- L’ansia e lo stress possono portare a un sonno irregolare, che può quindi creare un ciclo di disagio alimentando ulteriormente ansia e stress. Trova il tempo di rilassarti prima di andare a letto, per goderti una notte di sonno ristoratore.
- Cerca di mangiare nel modo più sano possibile. Una dieta ricca di omega-3 (salmone, noci, soia, semi di lino) e povera di prodotti lavorati può avere un effetto positivo sull’umore.



Uno dei modi più semplici per evitare di preoccuparsi di eventuali cambiamenti che il futuro potrebbe portare è concentrarsi sul presente.



- Ci sono molti aspetti positivi nell'imparare ad affrontare i cambiamenti. Si sviluppa un senso di controllo che può aiutare a gestire altri aspetti della vita. Ci si sente forti nel prendere decisioni quotidiane.
- Mettere in pratica questi principi di base per convivere con i cambiamenti ti consentirà di guardare al futuro con ottimismo e di goderti un presente meno stressante e ansiogeno.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC