

緊急時サポート



変化に対して 健全に対処する

結局のところ、ほとんどの人は、変化が成長のための刺激となり、その損失は変化がもたらす機会によって相殺されると考えています。



変化は避けられません。必ず起こるものです。変化が起きるときは、突然で予測不可能である可能性があり、多くの場合、不確実性やストレスをもたらします。リスクを冒す人もいます。彼らは、他の人よりも変化や不確実性に対して感じる抵抗が低いのです。しかし、ほとんどの人には、変化が大きすぎるという限界があります。変化に適切に対処できないと、圧倒的な苦痛、絶望感、無力感につながる可能性があります。

良い点としては、不確実性を受け入れ、変化を通じて成長することを学ぶことができます。結局のところ、ほとんどの人は変化が成長のための刺激となり、その損失は変化がもたらす機会によって相殺されると考えています。



変化に対して健康的に対処する方法

- 悩むことから問題解決へ飛躍しましょう。問題や状況の中で、自分でコントロールできる部分に注目しましょう。たとえそれが自分の態度だけだとしてもです。
- 恐怖を抑圧したり、隠したりしないでください。自分のネガティブな感情に向き合うことで、かえってその感情に対処しやすい状況になることもあります。
- そもそも、なぜそのようなネガティブな感情が存在するのか、自分自身に問いかけてみてください。なぜ、自分はそんなに確実性を求めるのか？結局のところ、人生で絶対に確実なことは何か？
- 信頼できる人に、変化や不確実性にどのように対処しているか聞いてみましょう。彼らのアプローチは、あなたにも取り入れられるものですか？
- 変化への恐怖を引き起こすもの、悪化させるものを認識し、それに対処するための措置を講じましょう。
- 時には、変化が起こることをただ受け入れることも必要です。しかし、変化を受け入れることと、準備ができていないことは同じではありません。
- 将来に起こるかもしれない変化を心配しないための最も簡単な方法の1つは、現在に集中することです。将来起こるかもしれないことよりも、今起こっていることに対処してください。
- 立ち上がって、身体を動かしましょう。運動（ウォーキング、ランニング、ダンス、ヨガなど）は、変化に伴うストレスや不安を解消するのに、驚くほど効果的な方法です。
- 不安やストレスで眠りが浅くなると、さらに不安やストレスが募り、不快なサイクルが生じます。安眠を得るために、寝る前に「リラックス」する時間を設けましょう。
- なるべく健康的な食事を心がけましょう。オメガ3脂肪酸（サーモン、クルミ、大豆、亜麻仁）が豊富で、加工食品が少ない食事は、気分や気質に良い影響を与える可能性があります。



将来に起こるかもしれない変化を心配しないための最も簡単な方法の1つは、現在に集中することです。



- 変化への対処を学ぶことには、多くのポジティブな側面があります。自分自身をコントロールする感覚を養うことで、人生の他の面も管理できるようになります。日常的な意思決定において、自信に満ちた感覚を得ることができます。
- 変化と共に生きるためのこれらの基本的な考え方を実践することで、将来を楽観的に見ることができ、ストレスや不安の少ない現在を楽しめるようになるかもしれません。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC