

위기 지원



변화에 대한 건강한 대처

대체로 대부분의 사람들은 변화가 성장을 위한 자극을 제공하며, 변화가 가져올 수 있는 기회는 상실을 상쇄하고도 남는다는 것을 알게 됩니다.



변화는 불가피합니다. 변화는 일어날 것입니다. 변화는 갑작스럽고 예측할 수 없으며 종종 불확실성과 스트레스를 가져옵니다. 어떤 사람들은 위험을 감수합니다. 그들은 다른 사람들보다 변화와 불확실성에 대해 더 높은 수준의 편안함을 가지고 있습니다. 그러나 거의 모든 사람에게는 한계가 있고 변화가 과도해지는 지점에 닿게 됩니다. 변화에 적절하게 대처할 수 없으면 압도적인 괴로움, 절망, 무력감으로 이어질 수 있습니다.

좋은 소식은 불확실성을 포용하고 변화를 통해 성장하는 방법을 배울 수 있다는 것입니다. 대체로 대부분의 사람들은 변화가 성장을 위한 자극을 제공하며, 변화가 가져올 수 있는 기회는 상실을 상쇄하고도 남는다는 것을 알게 됩니다.



변화에 건강하게 대처하는 방법

- 걱정에서 문제 해결로 도약하십시오. 단지 자신의 태도일 뿐일지라도, 본인이 통제할 수 있는 문제나 상황의 부분에 집중해보십시오.
- 두려움을 억누르거나 묻어버리려 하지 마십시오. 부정적인 감정에 직면하면 실제로는 그에 대처할 수 있는 더 나은 상황에 놓일 수 있습니다.
- 애초에 어째서 그러한 부정적인 감정이 생기게 되었는지 스스로에게 도전하십시오. 왜 그렇게 확실성을 갈망하나요? 사실 인생에서 절대적으로 확실한 것이 있긴 한가요?
- 신뢰하는 사람들에게 변화와 불확실성에 어떻게 대처하는지 물어보십시오. 그들의 접근 방식을 취할 수 있을까요?
- 변화에 대한 두려움을 유발하거나 악화시키는 것이 무엇인지 인식하세요. 그러면 그것을 해결하기 위한 조치를 취할 수 있습니다.
- 때로는 변화가 일어날 것이라는 사실을 받아들이십시오. 그러나 변화를 받아들이는 것은 변화에 대한 준비가 되어 있지 않은 것과는 다릅니다.
- 미래가 가져올 변화에 대한 걱정을 피하는 가장 간단한 방법 중 하나는 현재에 집중하는 것입니다. 미래에 일어날 수 있는 일보다 지금 일어나고 있는 일에 대처하십시오.
- 일어나서 몸을 움직이십시오. 운동(걷기, 달리기, 춤, 요가 등)은 변화와 함께 올 수 있는 스트레스와 불안을 완화하는 놀랍도록 효과적인 방법이 될 수 있습니다.
- 불안과 스트레스는 번덕스러운 수면으로 이어질 수 있으며, 이것이 다시 불안과 스트레스를 더욱 부채질하여 불편한 악순환이 될 수도 있습니다. 잠자리에 들기 전에 안정을 취할 수 있는 시간을 가지십시오.
- 가능한 한 건강한 식사를 하십시오. 오메가3 지방(연어, 호두, 대두, 아마씨)이 풍부한 식단을 늘리고 가공 식품은 줄이면 기분과 성향에 긍정적인 영향을 미칠 수 있습니다.



미래가 가져올 변화에 대한 걱정을 피하는 가장 간단한 방법 중 하나는 현재에 집중하는 것입니다.



- 변화에 대처하는 법을 배우는 데에는 많은 긍정적인 측면이 있습니다. 삶의 다른 측면을 관리하는 데 도움이 될 수 있는 통제력을 향상하고, 일상적인 결정을 내릴 때 확신을 가질 수 있습니다.
- 변화와 함께 생활하는 이러한 기본 원칙을 실천하면 낙관적으로 미래를 바라보는 동시에 스트레스와 불안이 덜한 현재를 즐길 수 있습니다.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴보세요.

Optum

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.