

# Sokongan **Kritikal**



## **Mengatasi Perubahan Secara Sehat**

Kebanyakan orang mendapati bahawa perubahan memberikan rangsangan untuk pertumbuhan, dan kehilangan lebih diimbangi oleh peluang yang dapat dibawa oleh perubahan.



Perubahan tidak dapat dielakkan. Perkara ini akan berlaku. Apabila berlaku, perubahan boleh jadi secara tiba-tiba dan tidak dapat diramalkan, dan sering membawa ketidakpastian dan tekanan. Sesetengah orang bersifat pengambil risiko; mereka mempunyai tahap keselesaan yang lebih tinggi terhadap perubahan dan ketidakpastian berbanding yang lain. Namun, hampir setiap orang mempunyai had; titik perubahan boleh menjadi terlalu berlebihan. Ketidakupayaan untuk mengatasi perubahan dengan betul boleh membawa kepada perasaan tertekan, putus asa dan tidak berdaya yang melampau.

Berita baiknya anda boleh belajar untuk menerima ketidakpastian dan berkembang melalui perubahan. Kebanyakan orang mendapati bahawa perubahan memberikan rangsangan untuk pertumbuhan, dan kehilangan lebih diimbangi oleh peluang yang dapat dibawa oleh perubahan.



### **Cara Membantu Diri Sendiri Mengatasi Perubahan Secara Sihat**

- Buat lonjakan daripada kebimbangan kepada penyelesaian masalah. Fokus pada bahagian masalah atau situasi yang dapat anda kawal, walaupun itu hanyalah sikap anda.
- Jangan sekat atau pendam ketakutan anda. Menghadapi emosi negatif anda sebenarnya dapat meletakkan anda dalam situasi yang lebih baik untuk mengatasinya.
- Cabar diri sendiri sebab emosi negatif itu wujud pada mulanya. Mengapakah anda sangat mendambakan kepastian? Lagipun, apa yang pasti dalam hidup?
- Tanya orang yang anda percayai cara mereka mengatasi perubahan dan ketidakpastian. Adakah pendekatan mereka sesuatu yang anda boleh terima pakai?
- Kenal pasti perkara yang mencetuskan atau memburukkan lagi ketakutan anda terhadap perubahan agar anda dapat mengambil langkah untuk menanganinya.
- Kadangkala, terima sahaja bahawa perubahan akan berlaku. Walau bagaimanapun, menerima perubahan tidak sama dengan tidak bersedia akan perubahan tersebut.
- Salah satu cara paling mudah untuk mengelak daripada bimbang tentang sebarang perubahan yang mungkin berlaku pada masa hadapan adalah dengan memberikan tumpuan pada masa kini. Menangani perkara yang berlaku sekarang, dan bukannya perkara yang mungkin berlaku pada masa depan.
- Bangun dan bergerak. Senaman (berjalan, berlari, menari, yoga, dsb.) boleh menjadi cara yang sangat berkesan untuk melegakan tekanan dan kerisauan yang wujud seiring dengan perubahan.
- Kerisauan dan tekanan boleh menyebabkan tidur tidak nyenyak, yang kemudiannya boleh mewujudkan kitaran yang tidak selesa dengan meningkatkan lagi kerisauan dan tekanan. Cari tempoh “bertenang” sebelum tidur untuk membantu anda menikmati tidur malam yang lena.
- Pastikan anda makan makanan sesihat mungkin. Diet kaya dengan lemak omega-3 (salmon, walnut, kacang soya, biji rami) dan makanan ringan yang diproses dapat memberikan kesan positif pada mood dan kecenderungan anda.



Salah satu cara paling mudah untuk mengelak daripada bimbang tentang sebarang perubahan yang mungkin berlaku pada masa hadapan adalah dengan memberikan tumpuan pada masa kini.



- Terdapat banyak aspek positif untuk belajar menghadapi perubahan. Anda mengembangkan rasa kawalan yang dapat membantu anda mengurus aspek lain dalam hidup anda. Anda mencapai rasa diberi kuasa dalam membuat keputusan setiap hari.
- Mempraktikkan prinsip asas hidup dengan perubahan ini mungkin membolehkan anda melihat masa depan dengan optimis, sambil menikmati situasi sekarang yang kurang tertekan dan kurang kerisauan.



### Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

## Optum

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.