



Sunn håndtering av endring

I det hele tatt tror de fleste at endringer stimulerer til vekst, og det som går tapt, mer enn oppveies av mulighetene endringer kan gi.



Endringer er uunngåelige. Det vil skje. Når det gjør det, kan det være plutselig og uforutsigbart, og det fører ofte til usikkerhet og stress. Noen mennesker tar risiko, de er mer komfortable med endring og usikkerhet enn andre. Men nesten alle har en grense, et punkt der endringen kan bli for mye. En manglende evne til å håndtere endringer på riktig måte kan føre til overveldende følelser av angst, håpløshet og hjelpeløshet.

Den gode nyheten er at du kan lære å omfavne usikkerhet og vokse gjennom endring. I det hele tatt tror de fleste at endringer stimulerer til vekst, og det som går tapt, mer enn oppveies av mulighetene endringer kan gi.



Hvordan hjelpe deg selv med å håndtere endringer på en sunn måte

- Ta spranget fra bekymring til problemløsning. Fokuser på de delene av et problem eller en situasjon du kan kontrollere, selv om det bare er din holdning.
- Ikke undertrykk eller begrav frykten din. Å konfrontere dine negative følelser kan faktisk gjøre det lettere for deg å håndtere dem.
- Utfordre deg selv om hvorfor disse negative følelsene eksisterer i utgangspunktet. Hvorfor er du så opptatt av sikkerhet? Hva er egentlig helt sikkert i livet?
- Spør folk du stoler på hvordan de takler endringer og usikkerhet. Er deres tilnærming noe du kan bruke?
- Dra kjensel på hva som utløser eller forverrer frykten for endring, slik at du kan ta skritt for å løse det.
- Noen ganger må du bare akseptere at endringer vil skje. Å akseptere det er imidlertid ikke det samme som å ikke være forberedt på det.
- En av de enkleste måtene å unngå å bekymre seg for endringer som fremtiden kan bringe, er å fokusere på nåtiden. Tenk på hva som skjer nå, i stedet for hva som kan skje i fremtiden.
- Stå opp og rør deg. Trening (gå, løpe, danse, yoga, osv.) kan være en overraskende effektiv måte å lindre stress og angst som kan oppstå i forbindelse med endring.
- Angst og stress kan føre til urolig søvn, noe som kan skape en ubehagelig syklus ved å gi næring til angst og stress. Ta deg tid til å «roe ned» før du legger deg for å få en god natts søvn.
- Sørg for å spise så sunt som mulig. En diett rik på omega-3-fettsyrer (laks, valnøtter, soyabønner, linfrø) og lite bearbeidet mat kan ha en positiv effekt på humøret og sinnstilstanden.



En av de enkleste måtene å unngå å bekymre seg for endringer som fremtiden kan bringe, er å fokusere på nåtiden.



- Det er mange positive sider ved å lære å håndtere endring. Du utvikler en følelse av kontroll som kan hjelpe deg med å håndtere andre aspekter av livet ditt. Du får følelsen av at du har innflytelse når du tar hverdagslige beslutninger.
- Ved å praktisere disse grunnleggende prinsippene for å leve med endring, kan du se optimistisk på fremtiden, samtidig som du nyter en mindre stresset og mindre engstelig nåtid.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC