

Essentiële steun



Goed omgaan met verandering

Al met al vinden de meeste mensen dat verandering stimulansen voor groei geeft en de verliezen worden ruimschoots gecompenseerd door de kansen die verandering met zich mee kan brengen.



Verandering is onvermijdelijk. Het zal gebeuren. En als het gebeurt, kan het plotseling en onvoorspelbaar zijn en brengt het vaak onzekerheid en stress met zich mee. Sommige mensen nemen risico's; ze voelen zich meer op hun gemak bij verandering en onzekerheid dan anderen. Maar bijna iedereen heeft een grens; een punt waarop verandering te veel kan worden. Het onvermogen om op de juiste manier met verandering om te gaan kan leiden tot overweldigende gevoelens van angst, hopeloosheid en hulpeloosheid.

Het goede nieuws is dat u kunt leren om de onzekerheid te omarmen en te groeien door verandering. Al met al vinden de meeste mensen dat verandering stimulansen voor groei geeft en de verliezen worden ruimschoots gecompenseerd door de kansen die verandering met zich mee kan brengen.



Hoe u uzelf kunt helpen om op een goede manier met verandering om te gaan

- Maak de sprong van piekeren naar probleemoplossen. Concentreer u op de delen van een probleem of situatie die u kunt beheersen, ook al is het alleen maar uw houding.
- Onderdruk of begraaf uw angsten niet. Het onder ogen zien van uw negatieve emoties kan u in een betere situatie brengen om ermee om te gaan.
- Daag uzelf uit waarom die negatieve emoties überhaupt bestaan. Waarom hunkert u zo naar zekerheid? Wat is tenslotte absoluut zeker in het leven?
- Vraag mensen die u vertrouwt hoe ze omgaan met verandering en onzekerheid. Is hun aanpak iets dat u zou kunnen overnemen?
- Herken waardoor uw angst voor verandering wordt getriggerd of verergert, zodat u stappen kunt ondernemen om het aan te pakken.
- Accepteer soms gewoon dat er verandering gaat komen. Het accepteren ervan is echter niet hetzelfde als er niet op voorbereid zijn.
- Een van de eenvoudigste manieren om u geen zorgen te maken over eventuele veranderingen die de toekomst met zich mee kan brengen, is door u te concentreren op het heden. Omgaan met wat er nu gebeurt, in plaats van wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren.
- Sta op en kom in beweging. Lichaamsbeweging (wandelen, hardlopen, dansen, yoga, enz.) kan een verrassend effectieve manier zijn om stress en angst te verlichten die gepaard kunnen gaan met verandering.
- Angst en stress kunnen leiden tot onrustig slapen, wat vervolgens een oncomfortabele cyclus kan creëren doordat het angst en stress verder aanwakkert. Neem de tijd om 'tot rust te komen' voordat u naar bed gaat, zodat u kunt genieten van een goede nachtrust.



Een van de eenvoudigste manieren om u geen zorgen te maken over eventuele veranderingen die de toekomst met zich mee kan brengen, is door u te concentreren op het heden.



- Zorg ervoor dat u zo gezond mogelijk eet. Een dieet dat rijk is aan omega-3-vetten (zalm, walnoten, sojabonen, lijnzaad) en weinig bewerkt voedsel kan een positief effect hebben op uw gemoedstoestand.
- Er zijn veel positieve aspecten aan het leren omgaan met verandering. U ontwikkelt een gevoel van controle dat u kan helpen om andere aspecten van uw leven te managen. U krijgt een krachtig gevoel bij het nemen van alledaagse beslissingen.
- Door deze basisprincipes van leven met verandering in de praktijk te brengen kunt u misschien met optimisme naar de toekomst kijken, terwijl u geniet van een minder gestrest, minder angstig heden.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en kunnen worden gewijzigd. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC