

Wsparcie **w kryzysie**



Jak zdrowo poradzić sobie ze zmianami

Na ogół większość ludzi uważa, że zmiany dostarczają bodźców do rozwoju, a straty są z nawiązką rekompensowane przez pojawiające się dzięki nim możliwości.



Zmiana jest nieunikniona. Nieuchronnie nadejdzie. Kiedy ostatecznie nastąpi, może być nagła i nieprzewidywalna, i często wiąże się z niepewnością oraz stresem. Niektórzy podejmują ryzyko; cechuje ich wyższy poziom odczuwania komfortu w związku ze zmianami i radzenia sobie z niepewnością w porównaniu z innymi ludźmi. Ale prawie każdy ma jakiś limit; punkt, w którym zmiana może nas przerosnąć. Niezdolność do właściwego radzenia sobie ze zmianą może prowadzić do przytłaczającego uczucia niepokoju, beznadziejności i bezradności. Dobrą wiadomością jest fakt, że możesz nauczyć się akceptować niepewność i rozwijać się poprzez zmiany. Na ogół większość ludzi uważa, że zmiany dostarczają bodźców do rozwoju, a straty są zawiązką rekompensowane przez pojawiające się dzięki nim możliwości.



Jak pomóc sobie zdrowo poradzić ze zmianą

- Przeskocz od zamartwiania się do rozwiązywania problemów. Skoncentruj się na elementach problemu lub sytuacji, które możesz kontrolować, nawet jeśli chodzi tylko o kwestie własnego nastawienia.
- Nie tłum ani nie ukrywaj swoich lęków. Zmierzenie się z negatywnymi emocjami może w rzeczywistości poprawić sytuację i ułatwić radzenie sobie z problemem.
- W pierwszej kolejności zastanów się, dlaczego w ogóle Twoje negatywne emocje istnieją? Dlaczego tak bardzo pragniesz pewności? Czy w życiu cokolwiek jest absolutnie pewne?
- Zapytaj osoby, którym ufasz, jak radzą sobie ze zmianami i niepewnością. Czy możesz przyjąć ich podejście?
- Ustal źródła, co wyzwała lub nasila u ciebie strach przed zmianą, aby można było podjąć działania w celu rozwiązania tego problemu.
- Czasami po prostu warto zaakceptować fakt, że zmiana musi nastąpić. Akceptacja to jednak nie to samo, co brak przygotowania.
- Jednym z najprostszych sposobów na uniknięcie zamartwiania zmianami, które może przynieść przyszłość, jest skupienie się na teraźniejszości. Zajmij się tym, co dzieje się teraz, a nie tym, co może się wydarzyć w przyszłości.
- Wstań i poruszaj się. Ruch (spacery, bieganie, taniec, joga itp.) może być zaskakująco skutecznym sposobem na złagodzenie stresu i niepokoju, które mogą pojawić się wraz ze zmianą.
- Lęk i stres mogą powodować niespokojny sen, a to z kolei może prowadzić do błędnego koła dalszego podsycania niepokoju i stresu. Aby cieszyć się spokojnym snem, przed pójściem do łóżka znajdź czas na „odprężenie”.
- Pamiętaj, aby starać się odżywiać możliwie zdrowo. Dieta bogata w tłuszcze omega-3 (zawarte np. w rybach (łosoś), orzechach włoskich, soi, nasionach lnu) i uboga w przetworzoną żywność może mieć pozytywny wpływ na nastrój i samopoczucie.



Jednym z najprostszych sposobów na uniknięcie zamartwiania zmianami, które może przynieść przyszłość, jest skupienie się na terażniejszości.



- Nauka radzenia sobie ze zmianami ma wiele pozytywnych aspektów. Pozwala rozwinąć poczucie kontroli, które może pomóc w zarządzaniu innymi obszarami życia. Dzięki temu osiągasz poczucie sprawczości w podejmowaniu codziennych decyzji.
- Praktykowanie tych podstawowych zasad życia związanych ze zmianami może pozwolić Ci z optymizmem spojrzeć w przyszłość i jednocześnie cieszyć się terażniejszością bez zbędnego stresu i niepokoju.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.