

# Поддержка **в критических ситуациях**



## **Как безопасно справляться с изменениями**

Многие люди считают, что изменения создают стимулы для развития, а потери более чем компенсируются возможностями, которые могут принести изменения.



Изменения — это неизбежная часть жизни. Рано или поздно они происходят. Когда они происходят, это может быть внезапным и непредсказуемым и часто может сопровождаться неопределенностью и стрессом. Некоторые люди не боятся рисковать и ощущают себя более комфортно при изменениях и неопределенности, чем другие. Однако почти у каждого есть предел — момент, когда изменения могут показаться слишком большими. Неспособность правильно справиться с изменениями может привести к непреодолимому ощущению расстройства, безнадежности и беспомощности.

Однако, вы можете научиться принимать неопределенность и использовать изменения как толчок к развитию. Многие люди считают, что изменения создают стимулы для развития, а потери более чем компенсируются возможностями, которые могут принести изменения.



### **Как помочь себе правильно справиться с изменениями**

- Сделайте шаг от беспокойства к решению проблем. Сосредоточьтесь на тех частях проблемы или ситуации, которые вы можете контролировать, даже если это просто ваше отношение.
- Не подавляйте и не пытайтесь похоронить свои страхи. Если вы столкнетесь со своими негативными эмоциями лицом к лицу, это может помочь вам справиться с ними.
- Задайте себе вопрос, откуда взялись эти негативные эмоции. Почему вам так важна определенность? В конце концов, жизнь полна неопределенностей, не так ли?
- Спросите людей, которым доверяете, как они справляются с изменениями и неопределенностью. Можете ли вы перенять их подход?
- Определите, что вызывает или усугубляет ваш страх перед изменениями, чтобы вы могли предпринять соответствующие шаги.
- Иногда нужно просто принять тот факт, что изменения произойдут. Однако принять — не значит не быть к этому готовым.
- Один из самых простых способов не беспокоиться об изменениях, которые может принести будущее, — сосредоточиться на настоящем. Думайте о том, что происходит сейчас, а не о том, что может произойти в будущем.
- Не сидите на месте. Занимайтесь спортом (ходьба, бег, танцы, йога и т. д.). Это может быть удивительно эффективным способом снятия стресса и беспокойства, которые могут повлечь за собой изменения.
- Беспокойство и стресс могут привести к нарушениям сна, что может создать порочный круг и еще больше подпитывать тревогу и стресс. Выделите время на то, чтобы расслабиться перед сном — это поможет насладиться спокойным ночным сном.



Один из самых простых способов не беспокоиться об изменениях, которые может принести будущее, — сосредоточиться на настоящем.



- Ешьте как можно более здоровую пищу. Диета, богатая жирами омега-3 (лосось, грецкие орехи, соевые бобы, льняное семя), и легкая приготовленная пища могут положительно влиять на ваше настроение.
- Умение справляться с изменениями — это очень полезный навык. Вы развиваете чувство контроля, которое поможет вам управлять другими аспектами вашей жизни. Вы обретаете чувство уверенности в себе при принятии повседневных решений.
- Применение на практике этих основных рекомендаций по тому, как справиться с изменениями, поможет вам смотреть в будущее с оптимизмом и меньше беспокоиться о настоящем.



### Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 OHC