



Hälsosam hantering av förändring

Sammantaget upplever de flesta att förändring ger stimulans för tillväxt, och förlusterna kompenseras mer än väl av de möjligheter förändring kan medföra.



Förändring är oundviklig. Det kommer att hända. När det gör det kan det vara plötsligt och oförutsägbart och medför ofta osäkerhet och stress. Vissa människor är risktagare; de har en högre nivå av komfort med förändring och osäkerhet än andra. Men nästan alla har en gräns; en punkt där förändring kan bli för mycket. En oförmåga att hantera förändring på rätt sätt kan leda till överväldigande känslor av nöd, hopplöshet och hjälplöshet.

Den goda nyheten är att du kan lära dig att omfamna osäkerheten och växa genom förändring. Sammantaget upplever de flesta att förändring ger stimulans för tillväxt, och förlusterna kompenseras mer än väl av de möjligheter förändringen kan medföra.



Hur du hjälper dig själv att hantera förändring på ett hälsosamt sätt

- Ta steget från oro till problemlösning. Fokusera på de delar av ett problem eller en situation som du kan kontrollera, även om det bara är din attityd.
- Undertryck eller begräv inte dina rädslor. Att möta dina negativa känslor kan faktiskt sätta dig i en bättre situation att hantera dem.
- Utmana dig själv om varför dessa negativa känslor överhuvudtaget existerar. Varför längtar du så mycket efter säkerhet? När allt kommer omkring, vad är absolut säkert i livet, egentligen?
- Fråga människor du litar på hur de hanterar förändringar och osäkerhet. Är deras tillvägagångssätt något du kan använda?
- Inse vad det är som utlöser eller förvärrar din rädsla för förändring, så att du kan vidta åtgärder för att ta itu med det.
- Ibland är det bara att acceptera att förändring kommer att ske. Att acceptera det är dock inte detsamma som att inte vara förberedd på det.
- Ett av de enklaste sätten att undvika att oro sig för eventuella förändringar som framtiden kan medföra är att fokusera på nuet. Ta itu med vad som händer nu, snarare än vad som kan hända i framtiden.
- Res dig upp och rör dig. Träning (promenader, löpning, dans, yoga, etc.) kan vara ett förvånansvärt effektivt sätt att lindra stress och oro som kan komma med förändringar.
- Ångest och stress kan leda till orolig sömn, vilket sedan kan skapa en obehaglig cykel genom att ytterligare underblåsa ångest och stress. Hitta tid att "varva ner" innan du går och lägger dig för att njuta av en god natts sömn.
- Se till att äta så hälsosamt som möjligt. En kost rik på omega-3-fetter (lax, valnötter, sojaböner, linfrön) och som inte innehåller så mycket behandlade livsmedel kan ha en positiv effekt på ditt humör och ditt sinne.



Ett av de enklaste sätten att undvika att oroa sig för eventuella förändringar som framtiden kan medföra är att fokusera på nuet.



- Det finns många positiva aspekter med att lära sig att hantera förändringar. Du utvecklar en känsla av kontroll som kan hjälpa dig att hantera andra aspekter av ditt liv. Du uppnår en känsla av egenmakt i att fatta vardagliga beslut.
- Att praktisera dessa grundläggande principer för att leva med förändring kan göra det möjligt för dig att se på framtiden med optimism, samtidigt som du njuter av en mindre stressad, mindre ångestfylld nutid.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC