

# ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



## การรับมือกับการเปลี่ยนแปลง อย่างเหมาะสม

เมื่อพิจารณาทุกด้านแล้ว คนส่วนใหญ่พบว่าความเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดแรงกระตุ้นเพื่อให้เกิดการเติบโต แต่ความสูญเสียก็มามากเกินกว่าที่โอกาสจากความเปลี่ยนแปลงนั้นจะชดเชยได้



การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จะอย่างไรก็ต้องเกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็อาจเป็นเรื่องกะทันหันและคาดเดาไม่ได้ และมีก้นามาซึ่งความไม่แน่นอนและความเครียด บางคนชอบเสี่ยง คนเหล่านี้จะมีความสุขสบายใจกับการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนในระดับที่สูงกว่าคนอื่น แต่เกือบทุกคนมีขีดจำกัด ซึ่งเป็นจุดที่การเปลี่ยนแปลงอาจมากเกินไป การไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมอาจนำไปสู่ความรู้สึกทุกขใจ สิ้นหวังที่ท่วมท้น และหมดหนทาง

ข่าวดีก็คือคุณสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับความไม่แน่นอนและเติบโตไปกับการเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อพิจารณาทุกด้านแล้ว คนส่วนใหญ่พบว่าความเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดแรงกระตุ้นเพื่อให้เกิดการเติบโต แต่ความสูญเสียก็มีมากเกินกว่าที่โอกาสจากความเปลี่ยนแปลงนั้นจะชดเชยได้



### วิธีช่วยให้ตัวเองรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม

- ก้าวกระโดดจากความกังวลไปสู่การแก้ปัญหา ใส่ใจกับส่วนต่าง ๆ ของปัญหาหรือสถานการณ์ที่คุณควบคุมได้ แม้จะเป็นเพียงมุมมองของคุณก็ตาม
- อย่ากดดันหรือซ่อนความกลัวของคุณไว้ แท้ที่จริงแล้วการเผชิญกับอารมณ์ด้านลบอาจทำให้คุณมีสภาพการรับมือที่ดีกว่า
- ถามตัวเองว่าทำไมถึงมีอารมณ์ด้านลบเหล่านั้นอยู่ตั้งแต่แรก ทำไมคุณถึงต้องการความแน่นอนขนาดนั้น ในที่สุดแล้ว อะไรคือความแน่นอนในชีวิตกันแน่
- ถามคนที่คุณไว้วางใจว่าพวกเขารับมือกับการเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนอย่างไร วิธีการของพวกเขาเป็นสิ่งที่คุณนำมาใช้ได้หรือไม่
- รับรู้ว่าจะอะไรเป็นตัวกระตุ้นหรือทำให้ความกลัวการเปลี่ยนแปลงรุนแรงยิ่งขึ้น เพื่อที่คุณจะสามารถจัดการกับมันได้
- ในบางครั้ง ให้เพียงแค่ออมรับว่ากำลังจะมีการเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม การยอมรับมันแตกต่างจากการไม่เตรียมพร้อม
- วิธีที่ง่ายที่สุดวิธีหนึ่งในการหลีกเลี่ยงความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตก็คือการอยู่กับปัจจุบัน รับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในตอนนี้ ไม่ใช่สิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต
- ลุกขึ้นมาเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย (เดิน วิ่ง เต้น โยคะ และอื่น ๆ) อาจเป็นวิธีที่ได้ผลอย่างน่าประหลาดใจในการคลายความเครียดและความวิตกกังวลที่อาจมาพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง
- ความวิตกกังวลและความเครียดสามารถนำไปสู่การนอนหลับที่ไม่ต่อเนื่อง ซึ่งอาจทำให้เกิดวงจรที่น่าอึดอัดตามมาจากการเดิมเชื้อความวิตกกังวลและความเครียด พึงหาเวลา "ผ่อนคลาย" ก่อนเข้านอนเพื่อช่วยให้ผ่อนคลายได้เต็มที่ในตอนกลางคืน
- อย่าลืมรับประทานอาหารอย่างมีสุขภาพให้ได้มากที่สุด อาหารที่อุดมด้วยไขมันโอเมก้า-3 (ปลาแซลมอน วอลนัท ถั่วเหลือง เมล็ดแฟลกซ์) และอาหารที่ผ่านการแปรรูปไม่มากสามารถส่งผลดีต่ออารมณ์และอุปนิสัยของคุณ



วิธีที่ง่ายที่สุดวิธีหนึ่งในการ  
หลีกเลี่ยงความกังวลเกี่ยวกับการ  
เปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น  
ในอนาคตก็คือการอยู่กับ  
ปัจจุบัน



- มีแง่มุมดี ๆ มากมายในการเรียนรู้ที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลง คุณพัฒนาความรู้สึกในการควบคุม ซึ่งจะช่วยให้คุณจัดการกับเรื่องราวอื่นของชีวิตคุณได้ คุณมีความรู้สึกที่เปี่ยมพลังในการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน
- การฝึกฝนตามหลักการพื้นฐานเหล่านี้ไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงอาจช่วยให้คุณมองอนาคตในแง่ดีได้ พร้อมกับที่สนุกสนานกับปัจจุบันที่เครียดน้อยลงและความวิตกกังวลลดลง



**ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ**

โปรดไปที่ [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

## Optum

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC