



## Değişimle Sağlıklı Başa Çıkma

Her şey göz önünde bulundurulduğunda çoğu insan, değişimin gelişim için teşvik edici olduğunu ve kayıpların, değişimin getirebileceği fırsatlarla fazlasıyla dengelendiğini görür.



Değişim kaçınılmazdır. Değişim olur. Değişim olduğunda, ani ve öngörülemez olabilir ve sıklıkla beraberinde belirsizlik ve stres getirir. Bazı insanlar risk alır; değişim ve belirsizlik konusunda diğerlerine göre daha yüksek bir rahatlık düzeyi sergilerler. Ama hemen hemen herkesin bir sınırı vardır; değişimin çok fazla olabileceği bir nokta. Değişimle düzgün bir şekilde başa çıkamama, bunaltıcı derecede sıkıntı, umutsuzluk ve çaresizlik duygularına yol açabilir.

İyi haber şu ki, belirsizliği kucaklamayı ve değişim yoluyla gelişmeyi öğrenebilirsiniz. Her şey göz önünde bulundurulduğunda çoğu insan, değişimin gelişim için teşvik edici olduğunu ve kayıpların, değişimin getirebileceği fırsatlarla fazlasıyla dengelendiğini görür.



## Değişimle Sağlıklı Bir Şekilde Başa Çıkmanıza Yardımcı Olacak Yollar

- Endişelenmek yerine sorunu çözmek için adım atın. Bir sorunun veya durumun, sadece tavrınız bile olsa, kontrol edebileceğiniz kısımlarına odaklanın.
- Korkularınızı bastırmayın veya saklamayın. Olumsuz duygularınızla yüzleşmek aslında sizi onlarla başa çıkmak için daha iyi bir duruma getirebilir.
- Öncelikle bu olumsuz duyguların neden var olduğu konusunda kendinize sorun. Kesinliği neden bu kadar çok istiyorsunuz? Peki ama hayatta kesin olan ne var ki?
- Güvendiğiniz insanlara değişim ve belirsizlikle nasıl başa çıktıklarını sorun. Yaklaşımları benimseyebileceğiniz bir şey mi?
- Değişim korkunuzu neyin tetiklediğini veya şiddetlendirdiğini anlayın, böylece üstesinden gelmek için adım atabilirsiniz.
- Bazen, sadece değişimin olacağını kabul edin. Ancak bunu kabul etmek, hazırlıklı olmamanızı gerektirmez.
- Geleceğin getirebileceği her türlü değişimden dolayı endişelenmekten kaçınmanın en basit yollarından biri ana odaklanmaktır. Gelecekte olabileceklerle değil, şu anda olanlarla ilgilenin.
- Yerinizden kalkın ve hareket edin. Egzersiz (yürüyüş, koşu, dans, yoga, vb.) değişimle birlikte gelebilecek stres ve kaygıyı azaltmak için şaşırtıcı derecede etkili bir yol olabilir.
- Kaygı ve stres düzensiz uykuya yol açabilir, bu da kaygı ve stresi daha da artırarak rahatsız edici bir sarmala dönüşebilir. Dinlendirici bir gece uykusu uyumanıza yardımcı olması için yatmadan önce “rahatlamaya” zaman ayırın.
- Mümkün olduğunca sağlıklı beslenin. Omega-3 yağlar (somon, ceviz, soya fasulyesi, keten tohumu) açısından zengin ve işlenmiş gıdaların az olduğu bir diyet, ruh haliniz ve tabiatınız üzerinde olumlu etki yapabilir.



Geleceğin getirebileceği her türlü değişimden dolayı endişelenmekten kaçınmanın en basit yollarından biri ana odaklanmaktır.



- Değişimle başa çıkmayı öğrenmenin birçok olumlu yönü vardır. Hayatınızın diğer yönlerini yönetmenize yardımcı olabilecek bir kontrol duygusu geliştirirsiniz. Günlük kararlar alırken bir güçlenme duygusu elde edersiniz.
- Değişimle birlikte yaşamamanın bu temel ilkelerini uygulamak, daha az stresli, daha az endişe dolu bir anın tadını çıkarırken geleceğe iyimser bakmanızı sağlayabilir.



## İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.

# Optum

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC