

# 危机支持



## 正常应对改变

总体而言，大部分人认为改变有利于成长，而且改变是一个利大于弊的过程。



改变是不可避免的。改变必然会发生。发生改变时，情况可能是突然且始料未及的，还往往会带来不确定性和压力。一些人具有冒险精神，对改变和不确定性的适应能力比其他人更强。但几乎每个人都有自己承受改变的限度，也就是感觉到改变过多的点。无法妥善应对改变可能让人产生崩溃感，包括忧虑、绝望和无助。

好消息是，您可以通过改变学会接受不确定性，实现自我成长。总体而言，大部分人认为改变有利于成长，而且改变是一个利大于弊的过程。



## 如何帮助自己正常应对改变

- 从忧心忡忡跳跃到解决问题的状态。遇到问题或状况时，专注于您能够控制的部分，即便只是控制好态度。
- 不要压抑或隐藏自己的恐惧。直面自己的负面情绪可能更有利于您处理好这些情绪。
- 反思一下，自己一开始为什么会产生这些负面情绪。为什么如此执着于确定性？再说，生活中又有什么是绝对确定的呢？
- 问问您信任的人，他们如何应对改变和不确定性。他们的方法是否有您可以借鉴之处？
- 找到触发或加剧您害怕改变的因素，以便采取措施加以解决。
- 有时，只需接受改变会发生的事实即可。不过，接受这一事实并不等同于做好准备。
- 要避免自己担忧未来可能带来的改变，最简单的一种方法就是专注于当下。应对眼前发生的事，而非未来可能发生的事。
- 起身活动。锻炼（步行、跑步、跳舞、练瑜伽等等）能够缓解改变带来的压力和焦虑，而且效果惊人。
- 焦虑和压力会让人的睡眠断断续续，进一步加剧焦虑和压力，从而形成一个恶性循环。睡前花时间“放松一下”，好让自己一夜安眠。
- 尽量保证饮食健康。多摄入欧米伽-3脂肪酸（三文鱼、核桃、大豆、亚麻籽），少吃加工食品会有助于改善您的情绪和性格。



要避免自己担忧未来可能带来的改变，最简单的一种方法就是专注于当下。



- 学习如何应对改变有诸多方面的益处。您会培养出一种掌控感，帮助您管理好生活的其他方面。做出日常决定时，您会发现自己变得更自主。
- 通过践行应对改变的基本原则，您将能够以乐观的态度看待未来，少一些压力和焦虑，更好地享受当下。



## 按需提供重要支持

请访问[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) 获取更多危机支持资源和信息。

# Optum

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc. 版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC