

危急情況援助



以健康的態度面對變化

整體而言，大多數人都認為變化為成長提供了刺激，變化帶來的機會足以抵消損失。



變化是不可避免的。變化必定會發生。當變化發生時，可能是突然的而不可預測，並且常常帶來不確定性和壓力。有些人敢於冒險；他們比其他人更能適應變化和不確定性。但是幾乎每個人都有上限，也就是變化可能變得過多的時刻。無法正確應對變化可能會導致難以承受的痛苦、絕望和無助感。

好在您可以學會接受不確定性並在變化中成長。整體而言，大多數人都認為變化為成長提供了刺激，變化帶來的機會足以抵消失去所愛的傷痛。



如何幫助自己以健康的態度面對變化

- 與其擔心，不如勇於嘗試解決問題。專注於問題或情況中您可以控制的部分，即使這只是您的態度。
- 不要壓抑或隱藏您的恐懼。正視您的負面情緒實際上可能會有利您處理這些變化。
- 挑戰自己，首先要弄清楚為什麼會存在這些負面情緒。為什麼您如此渴望確定性？畢竟，生活中有什麼是絕對確定的呢？
- 詢問您信任的人，他們如何應對變化和不確定性。他們的方法是您可以採用的嗎？
- 認識到是什麼觸發或加劇了您對變化的恐懼，如此您才可以採取解決這個問題的辦法。
- 有時，就接受變化即將發生的事實。但是，接受它並不等於沒有為變化做好準備。
- 避免擔心未來可能帶來的任何變化的最簡單方法之一就是關注於現在。處理現在正在發生的事情，而不是將來可能發生的事情。
- 起身活動。運動（步行、跑步、跳舞、瑜珈等）可能是緩解變化帶來的壓力和焦慮的一種非常有效的方法。
- 焦慮和壓力會導致無法沉睡的問題，這會進一步加劇焦慮和壓力，進而形成一種惡性循環。在您上床睡覺之前找時間「放鬆」，以幫助您享受一夜的好眠。
- 一定要盡可能有健康的飲食習慣。富含 omega-3 脂肪（鮭魚、核桃、大豆、亞麻籽）和清淡加工食品的飲食可以對您的心情和脾氣產生正面的影響。



避免擔心未來可能帶來的任何變化的最簡單方法之一就是關注於現在。



- 學習積極面對變化有許多正面的益處。您可培養出一種操之在我的感覺，有助於有效管理生活的其他層面。在日常決定過程中，您可感覺到充分的信心。
- 生活中出現在變化時實踐這些基本原則可讓您對未來保持樂觀的看法，同時享受一個沒有那麼多的壓力、焦慮的當下。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。

Optum

急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC