

# التكيف الصحي مع التغيير

بوجهٍ عام، يجد معظم الناس أن التغيير هو أحد محفزات النمو، وأن الفرص التي يمكن أن يتيحها لنا التغيير أكبر بكثير من الخسائر.

## التغيير أمر حتمي لا يمكن تجنبه

سيحدث حتمًا. وعندما يحدث، يمكن أن يكون مفاجئًا وغير متوقع، وغالبًا ما يكون مصحوبًا بالتردد والتوتر. بعض الناس يمكنهم خوض المجازفات. ولا يشعرون بكثير من الضغط مع التغيير والحيرة والشك المصاحب له، وهم في ذلك يشعرون بالارتياح أكثر من غيرهم. لكننا جميعًا لدينا حدود لمقدار ما يمكن تحمله — وهي النقطة التي يصبح عندها التغيير فوق طاقتنا. قد تؤدي عدم القدرة على التعامل الصحيح مع التغيير إلى إحساس طاع بالضيق واليأس والعجز.

والخبر السار هو أنه يمكنك تعلم كيفية تقبل الحيرة والشك والنضج من خلال التغيير. بوجهٍ عام، يجد معظم الناس أن التغيير هو أحد محفزات النمو، وأن الفرص التي يمكن أن يتيحها لنا التغيير أكبر بكثير من الخسائر.

## كيف تساعد نفسك على التكيف الصحي مع التغيير

- توقف عن القلق وفكر في كيفية حل المشكلات. ركز على تفاصيل المشكلة أو الموقف التي يمكنك التحكم فيها، حتى لو كان ذلك مجرد السلوك الذي تسلكه.
- ولا تقمع أو تكبت مخاوفك. إن مواجهة مشاعرك السلبية قد تحسن موقفك في التعامل معها.
- اسأل نفسك لماذا تشعر بتلك المشاعر السلبية في المقام الأول. لماذا تتوق إلى الطمأنينة كثيرًا؟ في النهاية، ما الشيء المؤكد بشأن هذه الحياة على أية حال؟
- اسأل الأشخاص الذين تثق بهم عن كيفية تعاملهم مع التغيير والحيرة والشك المصاحبان له. هل يتبعون نهجًا يمكنك اعتماده؟
- تعرّف على ما يثير خوفك من التغيير أو يزيده سوءًا، حتى تتمكن من اتخاذ الخطوات اللازمة لمعالجته.
- في بعض الأحيان، عليك فقط أن تتقبل أن التغيير قادم لا محالة. ومع ذلك، فإن قبوله يختلف عن عدم الاستعداد له.
- وإحدى أبسط الطرق لتجنب القلق بشأن أي تغييرات قد يجلبها المستقبل هي التركيز على الحاضر. تعامل مع ما يحدث الآن، وليس ما قد يحدث في المستقبل.
- انهض وتحرك. يمكن أن تكون التمارين الرياضية (المشي، والجري، والرقص، واليوجا، وما إلى ذلك) وسيلة مدهشة بفعاليتها لتخفيف التوتر والقلق الناتجان عن التغيير.
- يمكن أن يسبب القلق والتوتر النوم المنقطع، والذي يمكن أن يخلق بعد ذلك شعورًا دائمًا بعدم الراحة وزيادة القلق والتوتر. خصص "وقتًا للاسترخاء" قبل الذهاب إلى النوم لمساعدتك على الاستمتاع بنوم مريح أثناء الليل.
- تأكد من تناول طعام صحي قدر الإمكان. إن اتباع نظام غذائي غني بدهون أوميغا 3 (سمك السلمون والجوز وفول الصويا وبذور الكتان) والأطعمة المصنعة الخفيفة يمكن أن يؤثر تأثيرًا إيجابيًا على حالتك المزاجية وتصرفاتك.

## إحدى أبسط الطرق لتجنب القلق بشأن أي تغييرات قد يجلبها المستقبل هي التركيز على الحاضر

### الجوانب الإيجابية

- هناك العديد من الجوانب الإيجابية لتعلم كيفية التعامل مع التغيير. يمكنك تطوير شعورًا بالتحكم يمكن أن يساعدك على إدارة الجوانب الأخرى من حياتك. يمكنك تحقيق شعورًا بالتمكين في اتخاذ القرارات اليومية.
- إن ممارسة هذه المبادئ الأساسية للتعايش مع التغيير قد يغير نظرتك للمستقبل إلى نظرة إيجابية، بينما تستمتع بحاضر يخلو من الضغط والتوتر إلى حد ما.

---

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه  
يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد  
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة. 