

स्वस्थ तरीके से बदलाव का सामना करना

कुल मिलाकर, अधिकांश लोग पाते हैं कि बदलाव विकास को प्रोत्साहन देता है, और बदलाव से मिलने वाले अवसरों की तुलना में नुकसान अधिक होता है।

बदलाव अपरिहार्य है

यह होगा ही। जब यह होता है, तो यह अचानक और अप्रत्याशित तरीके से हो सकता है, और अक्सर अनिश्चितता और तनाव पैदा करता है। कुछ लोगों को जोखिम लेना पसंद होता है। उनमें बदलाव और अनिश्चितता के प्रति सहजता दूसरों की तुलना में उच्च स्तर की होती है। लेकिन लगभग हर किसी की एक सीमा होती है - एक बिंदु पर बदलाव सीमा से अधिक हो सकता है। बदलाव का ठीक से सामना करने में असमर्थता अत्यधिक तनाव, निराशा और असहायता की भावनाओं को जन्म दे सकती है।

अच्छी खबर यह है कि आप अनिश्चितता को स्वीकार करना और बदलाव से होकर आगे बढ़ना सीख सकते हैं। कुल मिलाकर, अधिकांश लोग पाते हैं कि बदलाव विकास को प्रोत्साहन देता है, और बदलाव से मिलने वाले अवसरों की तुलना में नुकसान अधिक होता है।

स्वस्थ तरीके से बदलाव का सामना करना में स्वयं की सहायता कैसे करें

- चिंता से समस्या समाधान की ओर छलांग लगाएँ। किसी समस्या या स्थिति के उन हिस्सों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप नियंत्रित कर सकते हैं, भले ही वह सिर्फ आपका रवैया ही क्यों न हो।
- अपने डर को दबाएँ या दफनाएँ नहीं। अपनी नकारात्मक भावनाओं का सामना करने से आप उनसे वास्तव में निपटने की बेहतर स्थिति में आ सकते हैं।
- अपने आप को चुनौती दें कि वे नकारात्मक भावनाएँ मौजूद ही क्यों हैं। आप निश्चितता की इतनी लालसा क्यों करते हैं? आखिरकार, जीवन में बिल्कुल निश्चित होता ही क्या है?
- अपने भरोसेमंद लोगों से पूछें कि वे बदलाव और अनिश्चितता का सामना कैसे करते हैं। क्या उनका तरीका ऐसा है जिसे आप अपना सकते हैं?
- पहचानें कि वह क्या है जो आपके बदलाव से डर को ट्रिगर करता या बढ़ा देता है, ताकि आप उसे संबोधित करने के लिए कदम उठा सकें।
- कभी-कभी, बस यह स्वीकार कर लेना होता है कि बदलाव होने वाला है। हालाँकि, इसे स्वीकार करना इसके लिए तैयार न होने के समान नहीं है।
- भविष्य में हो सकने वाले किसी भी बदलाव के बारे में चिंता से बचने का सबसे आसान तरीका है वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना। भविष्य में क्या हो सकता है इसके बजाय अभी जो हो रहा है उससे निपटें।
- उठें और आगे बढ़ें। व्यायाम (पैदल चलना, दौड़ना, नृत्य करना, योग आदि) बदलाव के साथ आने वाले तनाव और चिंता से राहत पाने का आश्चर्यजनक रूप से एक प्रभावी तरीका हो सकता है।

- चिंता और तनाव के कारण अच्छी नींद आने में समस्या हो सकती है, जो चिंता और तनाव को और बढ़ाकर असुविधा का एक चक्र बना सकती है। रात में आरामदायक नींद लेने के लिए बिस्तर पर जाने से पहले 'वाइंड डाउन' के लिए समय निकालें।
- जितना हो सके आरोग्यदायी भोजन करना सुनिश्चित करें। एक आहार जो ओमेगा-3 फैट से भरपूर हो (सैल्मन, अखरोट, सोयाबीन, अलसी) और जिसमें प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की मात्रा कम हो, आपके मूड और स्वभाव पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

भविष्य में हो सकने वाले किसी भी बदलाव के बारे में चिंता से बचने का सबसे आसान तरीका है वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना



सकारात्मक पहलू

- बदलाव का सामना करना सीखने के कई सकारात्मक पहलू हैं। आप में नियंत्रण की भावना विकसित होती है जिससे अपने जीवन के अन्य पहलुओं को प्रबंधित करने में आपको मदद मिल सकती है। आप में रोजमर्रा के निर्णय लेने में सशक्त होने की भावना उत्पन्न होती है।
- बदलाव के साथ जीने के इन बुनियादी सिद्धांतों पर अमल करने से कम तनावग्रस्त, कम चिंता भरे वर्तमान को जीते हुए आप भविष्य को एक आशावादी नजर से देख सकते हैं।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें optumwellbeing.com/criticalsupportcenter।



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।