

Affrontare il cambiamento in modo sano

Nel complesso, la maggior parte delle persone ritiene che il cambiamento fornisca stimoli per la crescita e che le perdite siano più che compensate dalle opportunità che il cambiamento può offrire.



Il cambiamento è inevitabile

Succederà. Quando succede, il cambiamento può essere improvviso e imprevedibile e spesso comporta incertezza e stress. Alcune persone corrono dei rischi. Hanno un più alto livello di comfort verso il cambiamento e l'incertezza rispetto ad altri. Ma quasi tutti hanno un limite, un punto in cui il cambiamento può diventare eccessivo. L'incapacità di affrontare adeguatamente il cambiamento può portare a opprimenti sensazioni di angoscia, disperazione e impotenza.

La buona notizia è che puoi imparare ad abbracciare l'incertezza e crescere attraverso il cambiamento. Nel complesso, la maggior parte delle persone ritiene che il cambiamento fornisca stimoli per la crescita e che le perdite siano più che compensate dalle opportunità che il cambiamento può offrire.



Come aiutarti ad affrontare il cambiamento in modo sano

- Passa dal preoccuparti per i problemi a risolverli. Concentrati sugli aspetti di un problema o di una situazione che puoi controllare, anche se si tratta solo del tuo atteggiamento.
- Non sopprimere o seppellire le tue paure. Affrontare le tue emozioni negative può effettivamente metterti in una situazione migliore per affrontarle.
- Affronta il motivo per cui provi quelle emozioni negative. Perché desideri così tanto la certezza? Dopotutto, cosa c'è di assolutamente certo nella vita?
- Chiedi alle persone di cui ti fidi come affrontano il cambiamento e l'incertezza. Potresti adottare il loro approccio?
- Trova il fattore che scatena o esacerba la paura del cambiamento, in modo da poter adottare misure per gestirla.
- A volte, basta accettare che il cambiamento avverrà. Tuttavia, accettarlo non equivale a non essere preparati.
- Uno dei modi più semplici per evitare di preoccuparsi dei cambiamenti che il futuro potrebbe portare è concentrarsi sul presente. Affrontare ciò che sta accadendo ora, piuttosto che su ciò che potrebbe accadere in futuro.
- Alzati e muoviti. L'esercizio fisico (camminare, correre, ballare, fare yoga, ecc.) può essere un modo sorprendentemente efficace per alleviare lo stress e l'ansia che possono derivare dal cambiamento.

- L'ansia e lo stress possono portare a un sonno irregolare, che può quindi creare un ciclo di disagio alimentando ulteriormente l'ansia e lo stress. Trova il tempo per rilassarti prima di andare a letto per goderti una notte di sonno ristoratore.
- Assicurati di mangiare nel modo più sano possibile. Una dieta ricca di grassi omega-3 (salmone, noci, soia, semi di lino) e povera di alimenti trasformati può avere un effetto positivo sull'umore e sulla disposizione.

Uno dei modi più semplici per evitare di preoccuparsi dei cambiamenti che il futuro potrebbe portare è concentrarsi sul presente



Aspetti positivi

- Ci sono molti aspetti positivi nell'imparare ad affrontare il cambiamento. Si sviluppa un senso di controllo che può aiutare a gestire altri aspetti della vita. Ci si sente nel pieno delle facoltà quando si prendono decisioni quotidiane.
- Mettere in pratica questi principi fondamentali per convivere con il cambiamento può permetterti di guardare al futuro con ottimismo, godendo al tempo stesso di un presente con meno stress e ansia.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.