

변화에 건전하게 적응하기

대부분의 사람들은 변화가 성장의 계기를 제공한다고 생각하고 변화가 제공하는 기회로 상실을 만회하게 된다고 생각합니다.



변화는 피할 수 없는 것

변화는 일어나기 마련입니다. 변화는 갑작스럽고 예측 불가능하게 찾아오며 불확실성과 스트레스를 동반하기도 합니다. 어떤 사람들은 위험을 기꺼이 감수합니다. 이런 사람들은 다른 사람들보다 변화와 불확실성을 더 편안하게 받아들입니다. 하지만 거의 모든 사람들에게는 변화에 감당할 수 있는 한계가 있습니다. 변화에 올바르게 대처하지 못하면 고통, 절망감, 무기력감에 압도될 수 있습니다.

하지만 불확실성을 받아들이고 변화를 통해 성장하는 방법을 배우는 기회가 될 수도 있습니다. 대부분의 사람들은 변화가 성장의 계기를 제공한다고 생각하고 변화가 제공하는 기회로 상실을 만회하게 된다고 생각합니다.



변화에 건전하게 대처하는 방법

- 걱정만 하는 대신 문제를 해결하는 분위기로 전환하십시오. 문제나 상황에서 자신의 태도와 같이 통제할 수 있는 부분에 집중하십시오.
- 두려움을 억누르거나 회피하지 마십시오. 부정적 감정에 직면하면 대응하기에 더 나은 상황이 전개될 수 있습니다.
- 부정적인 감정이 생기는 이유에 대해 우선 스스로에게 질문해 보십시오. 나는 왜 그렇게 확실성에 집착하는 것일까? 인생에서 절대적으로 확실한 것이 있거나 할까?
- 믿을 수 있는 사람에게 변화와 불확실성에 어떻게 대처하는지 물어보십시오. 그들의 접근 방식을 나에게 적용할 수 있을까요?
- 변화에 대한 두려움을 야기하거나 악화시키는 것이 무엇인지 파악하면 해결을 위한 노력을 시작할 수 있습니다.
- 때로는 변화가 있을 것이라는 사실을 받아들이십시오. 사실을 받아들이는 것은 그것에 대비하는 것과 같습니다.
- 미래의 변화에 대한 걱정을 피할 가장 간단한 방법은 현재에 집중하는 것입니다. 미래에 벌어질 일이 아니라 현재 일어나는 일에 대처하는 것입니다.
- 자리에서 일어나 행동으로 옮기십시오. 운동(걷기, 달리기, 춤, 요가 등)은 변화로 인해 수반되는 스트레스와 불안을 해소하는 데 놀라운 효과를 가진 방법이 될 수 있습니다.

- 걱정과 스트레스는 숙면을 방해하고 걱정과 스트레스를 더욱 악화시켜 불안정한 상황이 반복되도록 할 수 있습니다. 잠자리에 들기 전에 숙면을 취하려면 시간을 내어 '긴장을 푸는' 시간을 가지십시오.
- 최대한 건강한 식사를 하십시오. 오메가 3 지방이 풍부한 식단(연어, 호두, 대두, 아마씨)과 가공을 덜한 음식은 기분과 성격에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다.

미래의 변화에 대한 걱정을 피할 가장 간단한 방법은 현재에 집중하는 것입니다

긍정적인 면

- 변화에 대응하는 방법을 익히면 긍정적인 면이 많습니다. 생활 속의 다른 일들을 관리하는 데 도움이 될 통제력이 개선됩니다. 일상 생활에서 의사결정을 할 때 자신감을 가지게 됩니다.
- 변화에 적응하여 사는 삶의 기본 원칙을 실천하면 스트레스와 불안이 적은 삶을 살면서 미래를 낙관적으로 바라볼 수 있습니다.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 자료와 정보를 알아보세요.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.