

# Zdrowe radzenie sobie ze zmianami

Podsumowując, większość ludzi uważa, że zmiana dostarcza bodźców do wzrostu, a straty są z nawiązką kompensowane przez możliwości, jakie przynosi zmiana.



## Zmiana jest nieunikniona

Na pewno nastąpi. Kiedy tak się dzieje, może być nagła i nieprzewidywalna, często powoduje niepewność i stres. Niektórzy ludzie są ryzykantami. Mają wyższy poziom komfortu w obliczu zmian i niepewności niż inni. Ale prawie każdy ma granicę – punkt, w którym zmiana może stać się zbyt duża. Niezdolność do odpowiedniego poradzenia sobie ze zmianami może prowadzić do przytłaczającego poczucia niepokoju, beznadziejności i bezradności.

Dobra wiadomość jest taka, że możesz nauczyć się akceptować niepewność i rozwijać się dzięki zmianom. Podsumowując, większość ludzi uważa, że zmiana dostarcza bodźców do wzrostu, a straty są z nawiązką kompensowane przez możliwości, jakie przynosi zmiana.



## Jak pomóc sobie zdrowo radzić sobie ze zmianami

- Przejdź od martwienia się do rozwiązywania problemów. Skoncentruj się na częściach problemu lub sytuacji, które możesz kontrolować, nawet jeśli jest to tylko twoje nastawienie.
- Nie tłum ani nie ukrywaj swoich lęków. Stawienie czoła negatywnym emocjom może w rzeczywistości sprawić, że będziesz w lepszej sytuacji, aby sobie z nimi poradzić.
- Zastanów się, dlaczego w ogóle istnieją te negatywne emocje. Dlaczego tak pragniesz pewności? W końcu co w życiu jest absolutnie pewne?
- Zapytaj zaufane osoby, jak radzą sobie ze zmianami i niepewnością. Czy ich podejście jest czymś, co możesz przyjąć?
- Rozpoznaj, co wyzwała lub zaostrza Twój strach przed zmianami, abyś mógł podjąć kroki, aby temu zaradzić.
- Czasami po prostu zaakceptuj fakt, że nadejdą zmiany. Jednak zaakceptowanie tego nie jest równoznaczne z brakiem przygotowania się na to.
- Jednym z najprostszych sposobów na uniknięcie martwienia się zmianami, jakie może przynieść przyszłość, jest skupienie się na teraźniejszości. Radź sobie z tym, co dzieje się teraz, a nie z tym, co może wydarzyć się w przyszłości.
- Wstań i poruszaj się. Ćwiczenia (chodzenie, bieganie, taniec, joga itp.) mogą być zaskakująco skutecznym sposobem na złagodzenie stresu i niepokoju, które mogą wiązać się ze zmianami.

- Lęk i stres mogą prowadzić do niespokojnego snu, co z kolei może stworzyć niewygodny cykl, jeszcze bardziej podsycając niepokój i stres. Znajdź czas na „odprężenie” przed pójściem do łóżka, aby cieszyć się spokojnym snem.
- Pamiętaj, aby odżywiać się tak zdrowo, jak to możliwe. Dieta bogata w tłuszcze omega-3 (łosoś, orzechy włoskie, soja, siemię lniane) i lekkość w przetworzonej żywności może mieć pozytywny wpływ na nastrój i usposobienie.

**Jednym z najprostszych sposobów na uniknięcie martwienia się zmianami, jakie może przynieść przyszłość, jest skupienie się na terażniejszości**



### Pozytywne aspekty

- Nauka radzenia sobie ze zmianami ma wiele pozytywnych aspektów. Rozwijasz poczucie kontroli, które może pomóc Ci zarządzać innymi aspektami życia. Osiągasz poczucie siły w podejmowaniu codziennych decyzji.
- Praktykowanie tych podstawowych zasad życia ze zmianami może pozwolić ci patrzeć w przyszłość z optymizmem, ciesząc się jednocześnie mniej zestresowaną i pełną niepokoju terażniejszością.



### Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiędź [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter), aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.



**Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.