

Lidando de forma saudável com a mudança

No geral, a maioria das pessoas considera que a mudança proporciona estímulos ao crescimento e que as perdas são mais do que compensadas pelas oportunidades que a mudança pode trazer.



A mudança é inevitável

Ela vai acontecer. Quando acontece, pode ser repentina e imprevisível e muitas vezes traz incerteza e estresse. Algumas pessoas assumem riscos. Elas têm um nível mais alto de conforto com mudanças e incertezas do que outras. No entanto, quase todo mundo tem um ponto onde a mudança pode se tornar excessiva. A incapacidade de lidar adequadamente com a mudança pode levar a sentimentos avassaladores de angústia, desesperança e desamparo.

A boa notícia é que você pode aprender a aceitar a incerteza e crescer por meio da mudança. No geral, a maioria das pessoas considera que a mudança proporciona estímulos ao crescimento e que as perdas são mais do que compensadas pelas oportunidades que a mudança pode trazer.



Como ajudar a si mesmo(a) a lidar de forma saudável com a mudança

- Passe da preocupação para a solução de problemas. Concentre-se nas partes de um problema ou situação que você pode controlar, mesmo que seja apenas a sua atitude.
- Não reprima ou enterra os seus medos. Enfrentar as suas emoções negativas pode, na verdade, colocá-lo(a) em uma situação melhor para lidar com elas.
- Desafie-se a entender por que essas emoções negativas existem em primeiro lugar. Por que você anseia tanto por certeza? Afinal, o que é absolutamente certo na vida?
- Pergunte a pessoas em quem você confia como elas lidam com as mudanças e as incertezas. A abordagem delas é algo que você poderia adotar?
- Reconheça o que desencadeia ou agrava o seu medo da mudança, para que você possa tomar medidas para lidar com isso.
- Às vezes, apenas aceite que a mudança vai acontecer. Porém, aceitá-la não é o mesmo que não estar preparado(a) para isso.
- Uma das maneiras mais simples de evitar a preocupação com quaisquer mudanças que o futuro possa trazer é focar no presente. Lide com o que está acontecendo agora e não com o que pode acontecer no futuro.
- Levante-se e mova-se. Os exercícios (caminhada, corrida, dança, ioga, etc.) podem ser uma forma surpreendentemente eficaz de aliviar o estresse e a ansiedade que podem surgir com as mudanças.

- A ansiedade e o estresse podem levar a um sono agitado, o que pode criar um ciclo desconfortável, alimentando ainda mais a ansiedade e o estresse. Encontre tempo para 'desacelerar' antes de ir para a cama para ajudar a desfrutar de uma noite de sono tranquila.
- Busque comer da forma mais saudável possível. Uma dieta rica em ômega-3 (salmão, nozes, soja, linhaça) e pobre em alimentos processados pode ter um efeito positivo no seu humor e disposição.

Uma das maneiras mais simples de evitar a preocupação com quaisquer mudanças que o futuro possa trazer é focar no presente

Aspectos positivos

- Há muitos aspectos positivos em aprender a lidar com a mudança. Você desenvolve um senso de controle que pode ajudá-lo(a) a administrar outros aspectos de sua vida. Você alcança uma sensação de poder na tomada de decisões cotidianas.
- Praticar estes princípios básicos de viver com a mudança pode permitir-lhe olhar para o futuro com otimismo, enquanto desfruta de um presente menos estressado e menos cheio de ansiedade.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.