

积极应对变化

总而言之，大多数人会发现变化也是成长的催化剂，更多时候，其孕育的机遇往往能抵消损失。

变化不可避免

变化一定会发生。当变化发生时，它可能是突然的、不可预测的，并且常常带来不确定性和压力。有些人敢于冒险。他们比其他人更能接受变化和不确定性。但几乎每个人都有极限，超过了这个临界点，变化就会变得让人难以承受。无法正确应对变化可能会导致压倒性的痛苦、绝望和无助感。

好消息是，您可以学会接受不确定性并在变化中成长。总而言之，大多数人会发现变化也是成长的催化剂，更多时候，其孕育的机遇往往能抵消损失。

如何帮助自己积极地应对变化

- 从担忧转向解决问题。专注于问题或情况中您可以控制的部分，哪怕您可以控制的仅仅是您的态度。
- 不要抑制或掩饰恐惧情绪。勇于直面负面情绪，实际上可能会让您能以更好的状态去应对它们。
- 问问自己，为什么会存在这些负面情绪？为何您对确定性抱有如此强烈的渴求？毕竟，生活中能有哪些是绝对确定的事情呢？
- 询问您信任的人如何应对变化和不确定性。您可以采用他们的方法吗？
- 认识到是什么引发或加剧了您对变化的恐惧，这样您就可以采取措施处理源头。
- 有时候，只需接受变化终究是会到来的。然而，接受变化并不等同于还没有做好准备。
- 规避对未来变数无谓忧虑的极简方法之一，便是聚焦当下。处理当前发生的事，而不是将来可能发生的事。
- 站起来，活动一下。锻炼（散步、跑步、跳舞、瑜伽等）是缓解由变化引发的压力和焦虑的一种异常高效的方法。
- 焦虑和压力会导致睡眠不安，进而进一步加剧焦虑和压力，形成让人不安的恶性循环。睡觉前找时间“放松”一下，以便享受一夜安眠。
- 尽可能保持健康饮食。摄取富含 Omega-3 脂肪（鲑鱼、核桃、大豆、亚麻籽）和轻加工食物，可以对您的情绪和性格产生积极的影响。

规避对未来变数无谓忧虑的极简方法之一, 便是聚焦当下。

积极方面

- 学会应对变化能带来很多积极的益处。您会产生一种控制感, 这可以帮助您应对生活的其他方面。您在做出日常决策时会获得自主感。
- 运用这些适应变化的基本原则可能会让您满怀乐观地展望未来, 并在当下享受减压少虑的生活。



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。

