

תמיכה במצבים קריטיים



הרחבת אזור הנוחות שלכם

לכולנו יש אזור נוחות - מרחב או תחום לפעילות בו אנו מרגישים הכי בבית ובנוח. למרות שזה משתנה מאדם לאדם, זה המקום שבו אתם מרגישים הכי רגועים ומסוגלים להיות עצמכם. למרות הנוחות והקלות הזו, חשוב שתאתגרו את עצמכם על בסיס קבוע כדי לצאת מזה.

מדוע כדאי לי להרחיב את איזור הנוחות שלי?



טוב שיש איזור נוחות ותחושת יציבות בחייכם, אבל כשאתם לא מאתגרים את עצמכם, היצירתיות ואפילו האושר שלכם יכולים לדרוך במקום. כאשר איזור הנוחות שלכם נהיה נוח מדי, הוא עלול להפוך לשגרתי ומשעמם. אתם עלולים למצוא את עצמכם עוקבים באופן עיוור אחר השגרה שלכם למרות שהיא כבר לא מספקת או מעשירה. אם תרחיבו את איזור הנוחות שלכם ותאתגרו את עצמכם לעשות דברים חדשים אתם תישארו חדים ופתוחים להזדמנויות.

הרחבת איזור הנוחות שלכם לא בהכרח אומר לעשות משהו שגורם לכם לחרדה או למתח. זה יכול פשוט להיות גילוי של חלק חדש בעיר או התנסות בסוג חדש של אוכל. הנקודה היא שאתם פותחים את עצמכם להזדמנויות וחוויות חדשות כשאתם מוכנים.

שבירת מחסומים



רבים מאיתנו נשארים באזור הנוחות שלנו מתוך פחדים, כגון פחד מכישלון, פחד מהצלחה, פחד מדברים חדשים, או פחד שאחרים לא יאהבו אותנו. למרות שהפחדים האלה אמיתיים, אל תאפשרו להם להגביל אתכם. מטח מתמיד של דיבור עצמי שלילי יכול למנוע מכם לקחת סיכונים, אך הוא גם מגביל את יכולתכם למצות את מלוא הפוטנציאל שלכם. למרות שזה נשמע פשטני, דיבור עצמי חיובי יכול לעשות את ההבדל. הנה כמה דוגמאות של דיבור עצמי שלילי שהוחלף בדיבור עצמי חיובי:

- אני לא יכול/ה. אני יכול/ה!
- אני אכשל. אני אצליח!
- הם יגידו 'לא'. אם אשאל, הם עשויים לומר 'כן'!
- זה יהיה טיפשי. זה יהיה טיפשי אם לא אעשה את זה!

מחסומים המעכבים אתכם משתנים מאדם לאדם ועשויים לכלול דחיינות או חוסר החלטיות. הנה כמה שלבים שיכולים לעזור לכם לשבור את המחסומים שלכם.

- **זהו את המחסומים המעכבים אתכם ואז חשבו כיצד המחסומים האלה מגנים עליכם.** אם אחד החסמים לפגוש אנשים חדשים הוא פחד מדחייה, ייתכן שהפחד הזה מגן עליכם מפני פגיעה ברגשותיכם.
- **רשמו את הדבר הקשה ביותר שתצטרכו לעשות כדי להתגבר על המחסום או לשבור אותו.** אם המחסום שלכם הוא דחייה, ייתכן שתצטרכו להזכיר לעצמכם שאם הדחייה הזו אכן תתרחש, זה לא ישנה את מי שאתם כאדם או איך אתם צריכים להרגיש לגבי עצמכם.

- **רשמו את הגרוע מכל שיכול לקרות אם תעזבו את אזור הנוחות שלכם אבל לא תשיגו את המטרה שלכם.** ברוב המקרים זה לא מאיים או מפחיד כמו שזה נראה בתחילה. אם אתם מאתגרים את עצמכם להכיר אנשים חדשים ומחליטים ללכת למסיבה אבל מוצאים שאתם לא נהנים בה, אמנם תאבדו כמה שעות אבל לפחות תדעו שניסיתם.
- **תארו בפרטים את התוצאה הטובה ביותר שיכולה להתקבל אם תעזבו את אזור הנוחות שלכם ותצליחו בהשגת המטרה/החלום שלכם.** יהיו לכם חברים חדשים, תכירו אנשים חדשים ותתענגו על צליחת האתגר הזה.

הצבת מטרות והשגתן

שלב חשוב מאוד בהרחבת אזור הנוחות שלכם הוא הבנת המטרות שלכם. חשבו על המטרות הנוכחיות שלכם ועל היעדים שהיו לכם לפני חמש או עשר שנים. אל תציבו מגבלות, כגון 'אני מבוגר/ת מדי' או 'מעולם לא יכולתי לעשות את זה'. ייתכן שתבחינו שרבות מהמטרות הללו כרוכות בפעולות או בסיכונים שמפחידים אתכם. בדיוק בגלל זה הם עדיין יעדים שיש להשיג. היו יצירתיים וערכו סיעור מוחות על אתגרים חשובים או מהנים אחרים.

תעדפו את כל המטרות והאתגרים הללו כדי לקבוע מה הכי חשוב לכם עכשיו ומה אתם רוצים לעשות בעתיד. הקפידו לחשוב כיצד מטרות אלו יכולות להשפיע על חייכם בעתיד.

הרחבת אזור הנוחות קלה יותר עבור אנשים מסוימים מאשר לאחרים. לכן חשבו לפתח תוכנית פעולה של הדברים שאתם רוצים לעשות ולכלול צעדים שיעזרו לכם. ברגע שאתם מחליטים מה אתם רוצים לעשות, תנו לעצמכם כמה תאריכי יעד ועמדו בהם.

לדוגמה, אם אתם נחושים להיות חלק מקבוצת השחקנים החובבים המקומית, קבעו תאריך יעד לאודישנים. לחילופין, אם אתם רק רוצים לסייר בעיר שלכם, בחרו יום בשבוע או בחודש לטיול. הפכו את זה לפעילות מהנה והזמינו אנשים אחרים כדי לשמור על מוטיבציה. אולי תרצו גם לערוך מחקר קטן על הפעילות שלכם או לדבר עם מישהו על כך לפני כן. אם אתם נבחנים לתפקיד בתיאטרון, שקלו לקחת שיעורי משחק או להתקשר לחבר/ה או מכר/ה המעורבים בהפקה.

ודאו שאתם נותנים לעצמכם פרס לאחר ניסיון ו/או השגת המטרה שלכם. הפרס יכול להיות כל דבר, החל מארוחת ערב בחוץ עם חברים ועד רכישת האלבום המיוחד שרציתם. זכרו שהצלחה פירושה גם השגת המטרה שלכם וגם אתגור אזור הנוחות שלכם.

מה אם הרחבת אזור הנוחות שלי גורמת לי להיות מתוח/ה?



זה מאוד טבעי להיות מתוחים כשעושים משהו חדש או לוקחים סיכון, אבל לפעמים סיכונים נחוצים לצמיחה. זכרו שהפחדים שלכם עשויים להיות מאוד קיצוניים וחסרי הגיון.

כאשר אתם מרגישים עצבניים או לחוצים, תרגלו טכניקות להפחתת מתח/הרפיה כגון:

- דמיינו את עצמכם בסביבה שלווה ומרגיעה.
 - שבו בנוחות בכיסא.
 - עצמו עיניים והתרכזו לאט בקבוצת שרירים אחת בכל פעם, החל מהראש ועד לרגליים.
 - כעת, לאחר שהרגעתם את השרירים, התמקדו בנשימה שלכם למשך חמש דקות או יותר.
- אנשים רבים נרגעים באמצעות יוגה, מדיטציה או כתיבת יומן. כאשר אתם כותבים יומן, רשמו את הפחדים שלכם או את 'התרחיש הגרוע ביותר', כמו גם את הרגשות או התגליות שלכם במהלך השלבים השונים של השגת המטרה שלכם.

סיכום

אזורי נוחות מרגישים בטוחים ונוחים, ויש לזה סיבה טובה מאוד. הם המקומות שבהם אתם מרגישים נינוחים ובטוחים, אבל כשאתם הופכים להיות נוחים ושננים מדי, הגיע הזמן להמשיך הלאה ולאתגר את עצמכם. עקבו אחר העצות האלה כדי להרחיב את אזור הנוחות שלכם ולפתוח את עצמכם לצמיחה מתמדת ולהזדמנויות חדשות.



תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה/המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© Optum, Inc 2023. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081