

위기 지원



안정감을 느끼는 영역 늘리기

우리 모두는 안정감을 느끼는 영역, 즉 우리가 가장 편안하고 안정감을 느끼며 활동하는 공간 또는 경계를 가지고 있습니다. 사람마다 다르지만 이 영역은 편안함을 느끼며 가장 자기다운 모습을 드러내는 곳입니다. 이러한 편안함과 안정감에도 불구하고, 그것에서 벗어나기 위해 정기적으로 자신에게 도전하는 것이 중요합니다.



왜 안정감을 느끼는 영역을 늘려야 하나요?

안정 영역이 제공하는 삶의 안락함을 갖는 것은 좋지만 계속해서 도전하지 않으면 창의력과 행복마저 정체될 수 있습니다. 안정 영역이 너무 편안해지면 틀에 박힐 수 있습니다. 일상이 더 이상 만족스럽지 않거나 풍요롭지 않더라도 맹목적으로 일상을 따라가는 자신을 발견할 수도 있습니다. 안락한 영역을 확장하고 새로운 일에 도전함으로써 새로운 감각을 유지하고 기회에 열린 자세를 취할 수 있습니다.

안정 영역을 늘리는 것이 반드시 불안하거나 초조하게 만드는 일을 해야 한다는 의미는 아닙니다. 이는 단순히 도시의 새로운 지역을 여행하거나 새로운 유형의 음식을 시도하는 것일 수 있습니다. 요점은 준비가 되었을 때 새로운 기회와 경험에 자신을 개방한다는 것입니다.



장벽 허물기

많은 사람들이 실패에 대한 두려움, 성공에 대한 두려움, 새로운 것에 대한 두려움 또는 다른 사람들이 우리를 좋아하지 않을 것이라는 두려움 때문에 안정 영역에 머물러 있습니다. 끊임없이 이어지는 부정적인 자기대화는 우리가 위험을 감수하는 것을 막을 수는 있지만, 잠재력을 최대한 발휘할 수 있는 능력을 제한하기도 합니다. 단순히 들리지만 긍정적인 자기대화는 변화를 가져올 수 있습니다. 다음은 긍정적인 자기대화로 대체된 부정적인 자기대화의 몇 가지 예입니다.

- 나는 할 수 없어. 나는 할 수 있어!
- 나는 실패할 거야. 나는 성공할 거야!
- 그들은 '안 된다'고 말할 거야. 물어보면 '된다'라고 대답할 수도 있어!
- 나는 바보 같아 보일 거야. 시도하지 않으면 바보가 될 뿐이야!

우리를 방해하는 장벽은 각자 다르며, 미루는 습관이나 우유부단함 등이 될 수 있습니다. 다음은 장벽을 무너뜨리는 데 도움이 되는 몇 가지 단계입니다.

- **귀하를 가로막고 있는 장벽을 파악한 다음 이러한 장벽이 여러분을 어떻게 보호하고 있는지 생각해 보십시오.** 새로운 사람을 만나는 데 장애물이 되는 것 중 하나가 거절에 대한 두려움이라면, 이 두려움은 내 감정이 상하지 않도록 보호하는 것일 수 있습니다.
- **장벽을 극복하거나 무너뜨리기 위해 해야 할 가장 어려운 일을 적으십시오.** 장벽이 거절이라면, 이 거절이 일어난다고 해서 내가 어떤 사람인지 또는 나 자신에 대해 느끼는 감정이 바뀌지 않는다는 것을 스스로에게 상기시킵니다.

- **안정 영역을 벗어났지만 목표를 달성하지 못한 경우 발생할 수 있는 최악의 상황을 적어 보십시오.** 대부분의 경우 이런 상황은 처음에 생각하는 것처럼 위협적이거나 무섭지 않습니다. 새로운 사람들을 만나기 위해 도전하고 파티에 갔지만 우울한 시간을 보냈다면, 몇 시간을 낭비하긴 했지만 최소한 노력해 보았음을 알고 있습니다.
- **안정 영역을 벗어나 꿈/목표를 실현하는 데 성공했을 때 일어날 수 있는 최선의 상황을 자세히 묘사해보세요.** 새로운 친구를 사귀고, 새로운 사람들을 만나고, 이 도전의 성공을 즐기게 될 것입니다.

목표 설정 및 달성

안정 영역을 확장하는 데 매우 중요한 단계는 목표에 집중하는 것입니다. 현재 목표와 5년 또는 10년 전에 가졌던 목표에 대해 생각해 보십시오. '난 너무 나이가 많아' 또는 '절대 할 수 없어'와 같은 제한을 두지 마십시오. 이러한 목표 중 다수가 여러분이 무섭게 느끼는 행동이나 위험을 포함하고 있음을 알 수 있습니다. 그것이 바로 그들이 여전히 달성해야 할 목표인 이유입니다. 창의적으로 생각하며 다른 중요하거나 재미있는 도전 과제를 떠올려보십시오.

이러한 모든 목표와 과제의 우선순위를 정하여 현재 자신에게 가장 중요한 것이 무엇인지, 그리고 미래에 무엇을 하고 싶은지 결정하십시오. 이러한 목표가 미래의 삶에 어떤 영향을 미칠지 생각해 보십시오.

어떤 사람들에게는 안락한 영역을 확장하는 것이 다른 사람들보다 더 쉽습니다. 그렇기 때문에 하고 싶은 일에 대한 실행 계획을 세우고 도움이 될 만한 단계들을 포함하는 것이 중요합니다. 하고 싶은 일이 무엇인지 결정했다면, 자신에게 몇 가지 마감일을 정하고 그것을 지키십시오.

예를 들어, 지역 아마추어 연극 협회의 일원이 되기로 결정했다면 오디션을 볼 기한을 정하십시오. 또는 도시를 더 많이 탐험하고 싶다면 소풍을 나갈 요일이나 달을 선택하십시오. 목표 달성을 재미있게 만들고 동기를 유지하도록 다른 사람들을 초대하십시오. 자신의 활동에 대해 약간의 조사를 하거나 사전에 누군가에게 그것에 대해 이야기하고 싶을 수도 있습니다. 연극에 도전하고 있다면 연기 수업을 받거나 관련된 친구 또는 지인에게 전화를 걸어보십시오.

목표를 시도 및/또는 달성한 후에 자신에게 보상을 제공하십시오. 친구와의 외식이든 원했던 특별한 CD를 사는 것이든 무엇이든 될 수 있습니다. 여기서 성공은 목표를 달성하는 동시에 안정 영역에 도전하는 것임을 기억하십시오.



안정 영역을 늘리는 것이 두려우면 어떻게 하나요?

새로운 일을 하거나 위험을 감수할 때 긴장하는 것은 매우 자연스러운 일이지만 때로는 성장을 위해 위험 요소가 필요합니다. 귀하의 두려움이 매우 극단적이고 비합리적일 수 있음을 명심하십시오.

긴장하거나 스트레스를 받을 때 다음과 같은 스트레스 감소/이완 기법을 연습하십시오.

- 평화롭고 차분한 환경에 있는 자신을 상상해 보십시오.
- 의자에 편안히 앉습니다.
- 눈을 감고 머리에서 시작하여 발로 내려가면서 한 번에 하나의 근육 그룹에 천천히 집중하십시오.
- 이제 근육이 이완되었으니 5분 이상 호흡에 집중하십시오.

많은 사람들이 요가, 명상, 일기 쓰기를 통해 안정감을 찾습니다. 일기를 쓸 때 두려움이나 '최악의 시나리오'뿐만 아니라 목표의 다양한 단계에서 느낀 점이나 발견한 점도 적으십시오.



결론

안정 영역에서는 안전하고 편안함을 느끼는 것이 당연합니다. 안정 영역 안에서 여러분은 편안하고 안전하다고 느끼겠지만, 지나치게 편안하고 현실에 안주하고 있다면 이제 앞으로 나아가고 도전할 때입니다. 다음 팁을 따라 안정 영역을 확장하고 지속적인 성장과 새로운 기회를 열어보십시오.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.