

# Поддержка **в критических ситуациях**



## Расширение зоны комфорта

У каждого из нас есть зона комфорта — пространство или границы, в которых мы чувствуем себя как дома и комфортно. Понятие зоны комфорта индивидуально, ведь именно здесь мы чувствуем себя наиболее расслабленно и можем быть самими собой. Несмотря на то, что в зоне комфорта удобно и легко, важно регулярно заставлять себя выходить из этой зоны.



## Зачем мне расширять мою зону комфорта?

Иметь зону комфорта и чувство стабильности в жизни, которое она может обеспечить, — это прекрасно, но если вы не будете ставить перед собой вызовы, это может отрицательно сказаться на ваших творческих способностях и даже ощущении счастья. Когда зона комфорта становится слишком комфортной, она может превратиться в рутину. Вы можете обнаружить, что слепо следуете своим привычкам, даже если они больше не приносят удовлетворения и не наполняют вашу жизнь смыслом. Расширяя свою зону комфорта и ставя перед собой новые задачи, вы поддерживаете интерес к жизни и всегда готовы к новым возможностям.

Расширение зоны комфорта вовсе не означает, что вам нужно делать то, из-за чего вы будете беспокоиться или нервничать. Это может быть просто знакомство с новой частью города или новыми блюдами. Главное — открывать себя новым возможностям и впечатлениям, когда вы к этому готовы.



## Преодоление барьеров

Многие из нас не покидают свою зону комфорта из-за страха. Это может быть страх неудачи, боязнь успеха, страх перед новыми вещами или боязнь не понравиться другим. Хотя эти страхи реальны, нельзя позволять им ограничивать вас.

Постоянный шквал разговоров с собой в негативном ключе может защитить вас от рисков, но такие разговоры также ограничивают вашу способность полностью раскрыть свой потенциал. Разговор с самим собой в позитивном ключе может в корне изменить ситуацию. Ниже приведены несколько примеров того, как перенаправить разговор с самим собой из негативного русла в позитивное.

- Я не могу. Я могу!
- Я потерплю неудачу. У меня все получится!
- Они скажут «нет». Если я спрошу, они могут сказать «да»!
- Я выставлю себя дураком. Будет глупо не попробовать!

Сдерживающие барьеры у каждого из нас разные. Это может быть, например, прокрастинация или нерешительность. Вот несколько шагов, которые помогут вам преодолеть барьеры.

- **Определите барьеры, которые сдерживают вас, а затем поразмышляйте о том, как эти барьеры вас защищают.** Если страх быть отвергнутым препятствует знакомству с новыми людьми, этот страх может защищать вас от ситуаций, когда задеваются ваши чувства.
- **Запишите самое сложное, что вам придется сделать, чтобы преодолеть или разрушить этот барьер.** Если вашим барьером является неприятие, вам, возможно, придется напомнить себе, что это неприятие не изменит вас как личность или то, как вы должны относиться к себе.

- **Запишите худшее, что может случиться, если вы покинете свою зону комфорта, но не достигнете поставленной цели.** В большинстве случаев, это не так угрожающе или пугающе, как кажется на первый взгляд. Если вы ставите перед собой задачу познакомиться с новыми людьми и решите пойти на вечеринку, но плохо проведете время, вы потеряете несколько часов, но, по крайней мере, будете знать, что вы предприняли попытку.
- **Подробно опишите лучшее, что может произойти, если вы покинете свою зону комфорта и преуспеете в реализации своей мечты или цели.** У вас появятся новые друзья, вы встретите новых людей и почувствуете радость успеха.

## Постановка и достижение целей

Важный шаг на пути к расширению зоны комфорта — определение целей. Подумайте о нынешних целях и целях, которые у вас были пять или десять лет назад. Не ставьте себе ограничений, таких как «я слишком стар» или «это у меня никогда не получится». Вы можете заметить, что многие из этих целей связаны с действиями или рисками, которые пугают. Именно поэтому эти цели все еще не достигнуты. Проявите изобретательность и проведите мозговой штурм для решения других важных или интересных задач.

Расставьте все эти цели и задачи по приоритетам и определите, что для вас важнее всего сейчас и что вы хотите сделать в будущем. Обязательно подумайте о том, как эти цели могут повлиять и повлияют на вашу жизнь в будущем.

Некоторым людям проще расширить свою зону комфорта, чем другим. Именно поэтому так важно разработать план действий, которые вы хотите предпринять, и включить в него шаги, которые вам помогут. Как только вы решите, что вы хотите сделать, определите сроки и придерживайтесь их.

Например, если вы решили записаться в местный театральный кружок, установите крайнюю дату, до наступления которой вы должны пройти прослушивание. Если вы просто хотите больше узнать о своем городе, выберите день недели или месяц, когда вы отправитесь на экскурсию. Относитесь к этому как к игре и привлекайте других людей, чтобы сохранить свою мотивацию. Вы также можете провести небольшое исследование или заранее обсудить с кем-то ваши планы. Если вы собираетесь пройти пробы в театр, подумайте о том, чтобы взять уроки актерского мастерства или обратиться за помощью к другу или знакомому, который выступает в театре.

Обязательно вознаградите себя после попытки и (или) достижения цели. Вознаграждением может быть что угодно, от ужина с друзьями до покупки компакт-диска, о котором вы давно мечтали. Помните, что ваш успех — это и достижение цели, и выход из зоны комфорта.



## Что делать, если при попытке выйти из зоны комфорта я начинаю нервничать?

Нервничать, делая что-то новое или рискуя, — совершенно естественно. Однако иногда риск необходим для развития. Помните, что ваши страхи могут быть очень преувеличенными и иррациональными.

Когда вы нервничаете или испытываете стресс, используйте приведенные ниже техники для снижения стресса и расслабления.

- Вообразите себя в умиротворяющей успокаивающей обстановке.
- Сядьте в удобное кресло.
- Закройте глаза и медленно сосредотачивайтесь на отдельных группах мышц по очереди, начиная с головы и двигаясь вниз к стопам.
- Когда вы расслабите мышцы, наблюдайте за своим дыханием в течение пяти или более минут.

Многие люди также достигают расслабления с помощью йоги, медитации или ведения дневника. Если вы ведете дневник, записывайте свои страхи или «наихудший сценарий», а также свои чувства или открытия на различных этапах пути к цели.



## Заключение

Зоны комфорта кажутся безопасными и удобными не просто так. В них вы чувствуете себя расслабленно и безопасно. Но когда комфорт и спокойствие достигают своего апогея, это означает, что пришло время двигаться дальше и бросить себе вызов. Следуйте этим советам, чтобы расширить свою зону комфорта, подняться на следующую ступень своего развития и открыть для себя новые возможности.



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 OHC