

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การขยายพื้นที่ปลอดภัย ของคุณ

เราทุกคนต่างมีพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งเป็นที่หรืออาณาเขตสำหรับกิจกรรมที่เรารู้สึกสบายใจด้วยมากที่สุด แม้แต่แต่ละคนจะมีพื้นที่ที่ไม่เหมือนกัน แต่นี่คือสถานที่ที่คุณรู้สึกผ่อนคลายและเป็นตัวของตัวเองได้มากที่สุด ถึงแม้จะมีความคุ้นเคยเช่นนี้ แต่ก็จำเป็นต้องคอยกระตุ้นให้ตัวเองก้าวออกไปจากพื้นที่ปลอดภัยอยู่เสมอ



ทำไมฉันจึงควรขยายพื้นที่ปลอดภัย

เป็นเรื่องดีที่จะมีพื้นที่ปลอดภัยที่ให้ความรู้สึกมั่นคงในชีวิตได้ แต่เมื่อคุณไม่ทำร้ายตัวเอง ความคิดสร้างสรรค์และแม้แต่ความสุขของคุณก็อาจหยุดนิ่งได้ เมื่อคุณเคยชินกับพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองมากเกินไปก็อาจกลายเป็นความน่าเบื่อ คุณอาจทำตามหน้าที่ประจำไปอย่างไม่ต้องระวัง แม้ว่าหน้าที่นั้นจะไม่ตอบสนองความต้องการหรือดีขึ้นอีกต่อไป การขยายพื้นที่ปลอดภัยและการทำร้ายตัวเองให้ทำสิ่งใหม่ ๆ จะทำให้คุณรู้สึกมีชีวิตชีวา และเปิดรับโอกาส การขยายพื้นที่ปลอดภัยไม่จำเป็นต้องหมายถึงการทำในสิ่งที่ทำให้คุณวิตกกังวลหรือกลัว อาจเป็นเพียงแค่ออกไปสำรวจพื้นที่ใหม่ในเมือง หรือลองอาหารแบบใหม่ ประเด็นก็คือการที่คุณเปิดรับโอกาสและประสบการณ์ใหม่ ๆ เมื่อพร้อม



ฟังหลายอุปสรรค

พวกเราหลายคนอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยโดยไม่ต้องกลัวอะไร เช่น กลัวเกี่ยวกับความล้มเหลว ความสำเร็จ กลัวสิ่งใหม่ ๆ หรือกลัวว่าคนอื่นจะไม่ชอบเรา แม้ความกลัวเหล่านี้จะเป็นเรื่องจริง แต่ต้องไม่ปล่อยให้ความกลัวเหล่านี้มาควบคุมตัวคุณไว้ การคอยพูดดูถูกตัวเองอยู่ตลอดเวลาอาจเป็นการป้องกันไม่ให้คุณอยู่ในความเสี่ยง แต่ก็ก็จะจำกัดคุณไม่ให้ใช้ความสามารถเต็มศักยภาพเช่นกัน แม้จะฟังดูง่าย แต่การพูดถึงตนเองในทางบวกก็สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ นี่เป็นบางตัวอย่างของการพูดถึงตนเองในแง่ลบที่ถูกเปลี่ยนให้เป็นในแง่บวก:

- ฉันทำไม่ได้ ฉันทำได้!
- ฉันจะไม่สำเร็จ ฉันจะสำเร็จ!
- พวกเขาจะบอกว่า "ไม่ได้" ถ้าฉันขอ พวกเขาอาจบอกว่า "ได้"!
- ฉันจะขายหน้า ถ้าฉันไม่ลอง ก็มีแต่จะขายหน้า!

อุปสรรคที่จุดรั้งคุณไว้จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน และอาจรวมถึงการผัดวันประกันพรุ่งหรือความลังเล ต่อไปนี้เป็นวิธีการบางอย่างที่จะช่วยหลายอุปสรรคของคุณ

- **ระบุอุปสรรคที่รั้งคุณไว้ แล้วพิจารณาว่าอุปสรรคเหล่านี้ปกป้องคุณอย่างไร** หากอุปสรรคอย่างหนึ่งของการพบปะผู้คนใหม่ ๆ คือความกลัวที่จะถูกปฏิเสธ ความกลัวนี้อาจปกป้องคุณจากการรู้สึกเสียใจ
- **เขียนเรื่องยากที่สุดที่คุณจะต้องทำเพื่อเอาชนะหรือหลายอุปสรรค** หากอุปสรรคของคุณคือการถูกปฏิเสธ ก็อาจต้องเตือนตัวเองว่าถ้ามันเกิดขึ้นจริง ก็ไม่ได้เปลี่ยนความเป็นตัวคุณหรือเปลี่ยนความรู้สึกที่คุณควรมีกับตัวคุณเอง

- เขียนเรื่องแย่ที่สุดที่อาจเกิดขึ้นหากคุณออกจากพื้นที่ปลอดภัยแต่ทำไม่ได้ตามเป้าหมาย ในกรณีส่วนมาก สิ่งนี้ไม่ได้คุกคามหรือข่มขู่อย่างที่ดูเหมือนจะเป็นในตอนแรก หากคุณกล้าที่จะออกไปพบปะผู้คนใหม่ ๆ และตัดสินใจไปงานสังสรรค์โดยที่มีเรื่องทุกขลาเสียเวลาไปสองสามชั่วโมงแต่อย่างน้อยก็รู้ว่าตนเองได้พยายามแล้ว
- อธิบายโดยละเอียดถึงสิ่งที่ดีที่สุดที่อาจเกิดขึ้นหากคุณออกจากพื้นที่ปลอดภัยและสามารถบรรลุความฝัน/เป้าหมายของคุณ คุณจะได้เพื่อนใหม่ พบปะผู้คนใหม่ ๆ และสนุกกับความสำเร็จจากความกล้าทำทายนี

การตั้งเป้าหมายและการบรรลุเป้าหมาย

ขั้นตอนที่สำคัญมากในการขยายพื้นที่ปลอดภัยของคุณก็คือการสำรวจเป้าหมายของคุณ นึกถึงเป้าหมายปัจจุบันของคุณและเป้าหมายที่คุณมีเมื่อห้าหรือสิบปีก่อน อย่ตั้งข้อจำกัด เช่น 'ฉันแก่เกินไป' หรือ 'ฉันไม่มีวันทำแบบนั้นได้' คุณอาจสังเกตเห็นว่าเป้าหมายหลายอย่างเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการกระทำหรือความเสี่ยงที่ทำให้คุณกลัว นั่นจึงเป็นเหตุผลที่สิ่งเหล่านี้ยังคงเป็นเป้าหมายที่ต้องทำให้สำเร็จ จึงมีความคิดสร้างสรรค์และระดมความคิดเกี่ยวกับความท้าทายอื่นที่สำคัญหรือน่าสนุก

จัดลำดับความสำคัญของเป้าหมายและความท้าทายทั้งหมดเหล่านี้ เพื่อพิจารณาว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณในตอนนีและสิ่งที่คุณต้องการจะทำในอนาคตคือเรื่องใด อย่ลืมนึกพิจารณาว่าเป้าหมายเหล่านี้จะส่งผลต่อชีวิตของคุณอย่างไรในอนาคต

สำหรับบางคน การขยายพื้นที่ปลอดภัยของตัวเองนั้นง่ายกว่าการขยายพื้นที่ปลอดภัยให้กับคนอื่น นั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องสร้างแผนดำเนินการในสิ่งที่คุณต้องการและรวมขั้นตอนที่จะช่วยคุณไว้ เมื่อตัดสินใจได้แล้วว่าต้องทำอะไร ให้กำหนดสิ่งที่ต้องทำให้แล้วเสร็จและยึดเอาตามนั้น

ตัวอย่างเช่น หากคุณตั้งใจจะเป็นส่วนหนึ่งของสมาคมละครสมัครเล่นในท้องถิ่น ให้กำหนดเวลาสำหรับการทดสอบการแสดง หรือหากคุณต้องการแค่สำรวจเมืองเพิ่มเติม ให้เลือกวันในสัปดาห์หรือเดือนเพื่อออกเที่ยว ทำให้เป็นเรื่องสนุกและชักชวนให้คนอื่นมีแรงบันดาลใจอยู่เสมอ คุณอาจต้องการค้นคว้าเล็กน้อยเกี่ยวกับข้อมูลกิจกรรมของคุณหรือพูดคุยกับใครบางคนเกี่ยวกับเรื่องนี้ล่วงหน้า หากคุณจะไปทดสอบละครเวที ให้ลองพิจารณาไปเรียนการแสดงหรือโทรหาเพื่อนหรือคนรู้จักที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

อย่าลืมห่างวัลตัวเองหลังจากพยายามและ/หรือบรรลุเป้าหมายแล้ว อาจเป็นอะไรก็ได้ ตั้งแต่การทานอาหารเย็นกับเพื่อน ๆ ไปจนถึงการซื้อแผ่นซีดีพิเศษที่คุณอยากได้ อย่าลืมนึกว่าความสำเร็จของคุณเป็นทั้งการบรรลุเป้าหมายและการท้าทายพื้นที่ปลอดภัยของคุณ



จะเกิดอะไรขึ้นถ้าการขยายพื้นที่ปลอดภัยทำให้ฉันทกรวนกระวาย

เป็นเรื่องธรรมดาามากที่จะทกรวนกระวายเมื่อทำสิ่งใหม่หรือทำเรื่องเสี่ยง แต่บางครั้งความเสี่ยงก็จำเป็นสำหรับการเติบโต ฟังทราบว่าคุณกลัวของคุณอาจสุดโต่งมากและไม่มีเหตุผล เมื่อคุณรู้สึกทกรวนกระวายหรือเครียด ให้ฝึกเทคนิคการลด/การผ่อนคลายความเครียด เช่น:

- นึกภาพตัวเองอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ
- นั่งสบายอยู่บนเก้าอี้
- หลับตาและค่อย ๆ เฟ่งสมาธิไปที่กล้ามเนื้อที่ละกลุ่ม เริ่มจากศีรษะและเลื่อนลงไปไปที่เท้า
- ตอนนีคุณได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ให้เฟ่งลมหายใจเป็นเวลานานห้านาทีขึ้นไป

หลายคนผ่อนคลายด้วยการเล่นโยคะ การทำสมาธิ หรือการจดบันทึก เมื่อคุณจดบันทึกให้เขียนถึงความกลัวหรือ 'สถานการณ์เลวร้ายที่สุด' รวมถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่คุณพบในระยะต่าง ๆ ของเป้าหมายที่ตั้งไว้



บทสรุป

พื้นที่ปลอดภัยให้ความรู้สึกปลอดภัยและความสบายใจด้วยเหตุผลที่ดี เป็นพื้นที่ที่คุณรู้สึกผ่อนคลายและมั่นคง แต่เมื่อคุณสบายใจและฟังพอใจมากเกินไป ก็ถึงเวลาที่จะต้องขยับเคลื่อนไหวต่อไปและท้าทายตัวเอง ปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้เพื่อขยายพื้นที่ปลอดภัยของคุณและเปิดทางให้ตนเองเติบโตที่ต่อเนื่องและพบโอกาสใหม่ ๆ



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไมควรรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในด้านการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือการรักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาด ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC