



การรับมือกับการเปลี่ยนแปลง

life  beats

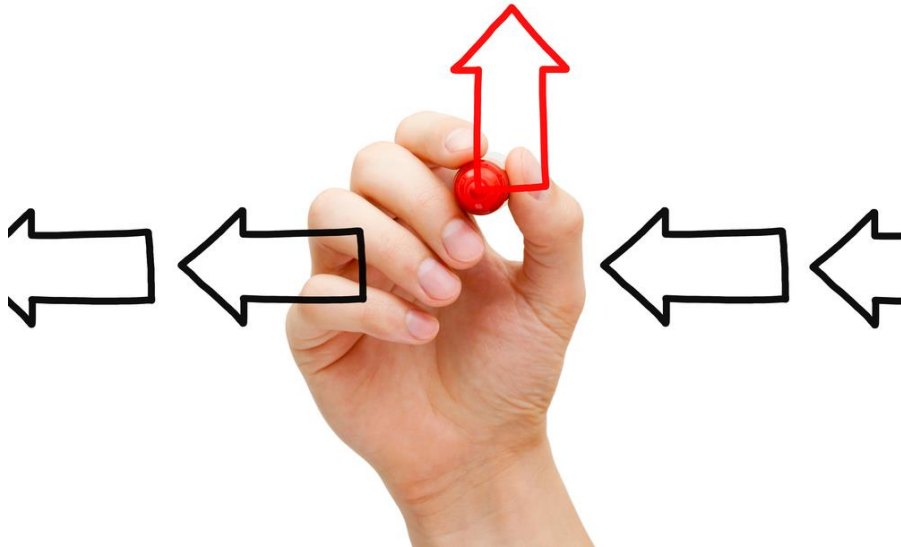
lyondellbasell

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงถือเป็นสิ่งที่ชีวิตไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และจะต้องเจออยู่ตลอด แต่ด้วยเทคโนโลยีและการสื่อสารในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก และเกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง

“ไม่มีอะไรคงอยู่ถาวร ทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลง”

-Heraclitus



การรับมือกับการเปลี่ยนแปลงไม่ใช่เรื่องง่าย ส่วนมากเราจะต่อต้านมันเพราะเรามีความรู้สึกสะดวกสบายและมีความปลอดภัยกับสิ่งที่เราเป็นอยู่อยู่แล้ว เพราะฉะนั้นหากจะมีบางสิ่งมาเปลี่ยนแปลง เราย่อมจะเกิดอาการต่อต้าน แต่อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงคือความจริงในชีวิตที่เราต้องเผชิญ ดังนั้นเราจึงควรเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับมัน

ความเปลี่ยนแปลงมีหลายรูปแบบ

การเปลี่ยนแปลงมีผลต่อทุกด้านของชีวิตเรา ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน, ที่ทำงานหรือในสังคมของเรา

การเปลี่ยนแปลงจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของแต่ละบุคคล ยกตัวอย่างเช่นย้ายไปอยู่บ้านใหม่อาจมีความรู้สึกที่น่าตื่นเต้น แต่พอย้ายเข้าไปจริง ๆ แล้ว อาจเกิดความเครียดขึ้นได้ ในทำนองเดียวกันกับการเริ่มต้นการทำงานที่ใหม่ แรก ๆ เราอาจรู้สึกตื่นเต้น แต่เมื่อเข้ามาทำงานแล้ว ก็ต้องเจอกับความรับผิดชอบในการทำงานที่มากขึ้น ซึ่งถือเป็นการเรียนรู้และความท้าทายอย่างหนึ่ง

เราอาจจะรับกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตไม่ได้ หรือบางคนอาจจะรับได้และฝ่าฝืนไปได้ ความเปลี่ยนแปลงอาจทำให้ชีวิตของเราน่าสนใจมากขึ้น และในบางสถานการณ์อาจมีอิทธิพลทำให้คนอื่นรู้สึกไปด้วย



การปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง



การปรับตัวเข้าหาการเปลี่ยนแปลง
จะต้องอาศัยความพยายามอย่างมาก
ซึ่งในบางครั้งเราอาจจะต้องเจอกับ
การเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน จน
ทำให้เราเหนื่อยล้า และรู้สึกท้อไปกับ
มันก็ได้

การเปลี่ยนแปลงสามารถสร้างความเครียด
ซึ่งไม่สามารถจัดการได้จนทำให้ก่อ
เกิดความผิดปกติทางร่างกายอาทิเช่น
อารมณ์แปรปรวนรวมทั้งอาการปวด
หัว, ปัญหาทางเดินอาหารและอาการ
นอนไม่หลับ

วิธีที่ดีต่อสุขภาพกับการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง

วิธีการที่ทำให้เราสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้?

1. ตระหนักว่าความเปลี่ยนแปลงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก คิดว่าน่าเบื่อชีวิตจะเป็นอย่างไรถ้าไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง
2. คาดเดาการเปลี่ยนแปลง. การเปลี่ยนแปลง มีความยืดหยุ่นและเปิดให้มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งจะช่วยลดความประหลาดใจเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เมื่อเป็นไปได้พยายามที่จะวางแผนเพื่อให้คุณไม่ได้ใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลงมากเกินไปในครั้งเดียว
3. การจัดการกับความเครียด. เรียนรู้เทคนิคและการออกกำลังกายที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลาย ประเมินการตอบสนองทางอารมณ์ของคุณต่อสถานการณ์ให้เหมาะสม พยายามหาอารมณ์ขันในสถานการณ์ที่ตึงเครียด หรือให้ครอบครัว หรือเพื่อนของคุณช่วยให้คุณผ่อนคลาย
4. เรียนรู้ที่จะสนุกกับการเปลี่ยนแปลง



อาคารความยืดหยุ่นและความทักษะในการใช้ชีวิต

บางคนสามารถปรับตัวให้เข้าการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆได้ง่ายกว่าคนบางคน ซึ่งทักษะในการปรับตัวนี้เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้ และฝึกฝนได้ ต่อไปนี้เป็นเทคนิคที่จะช่วยจะให้คุณสร้างทักษะในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้ง่ายขึ้น

- 1. สร้างความเชื่อในเชิงบวกในความสามารถของคุณ.** มั่นใจในความสามารถของคุณในการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ
- 2. การพัฒนาเครือข่ายทางสังคมที่แข็งแกร่ง**
กำลังใจจากเพื่อนและครอบครัวของคุณ可以帮助你จัดการกับการเปลี่ยนแปลงได้.
- 3. ทำความคุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลง.** ยืดหยุ่นและปรับตัวให้คุ้นเคยกับการเปลี่ยนแปลง
- 4. ดูแลตัวเองให้ดี.** อย่าลืมดูแลตัวเองในช่วงของการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นการทำงานอาหารหรือการออกกำลังกาย และระวังอาการทางร่างกายหรือจิตใจของคุณ
ความเครียดของคุณ
- 5. พัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา.** การมีทักษะในการแก้ปัญหาที่ดี จะทำให้คุณสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายขึ้น
- 6. สร้างเป้าหมายให้กับตัวคุณเอง.** การกำหนดเป้าหมาย จะสามารถทำให้คุณผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปได้
- 7. พัฒนาทักษะในการปรับตัวของคุณต่อไป.** มันต้องใช้เวลาและการปฏิบัติเพื่อการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง อย่าท้อแท้ก่อน และต้องยืนหยัดที่จะสร้างจุดแข็งของคุณต่อไป

แหล่งค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม

Deal with Change/ การจัดการความเครียด

<http://m.wikihow.com/Deal-with-Change>

Manage Stress/ การกำจัดความเครียด

http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/StressManagement/Stress-Management_UCM_001082_SubHomePage.jsp

Learning to Laugh/ เรียนรู้ที่จะหัวเราะ

<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>



Authored by: Tim McMahon, LBT