



It's Up to Us 创建健康并提供温暖支持的圣地亚哥

话题聚焦: 生活中的变迁和变化

生活中的变迁, 包括搬家、进入新学校或工作、结婚或离婚、成为 家长或其他重大事件等变化。这些变迁可能让您感到开心或艰 难, 甚至两种感受相互交织。

这些重大变化可能给您带来压力。它们也常常干扰我们的日常 安排, 使我们感到居无定所、心神不定。所以, 即便是令人兴奋激 动的事情, 我们也可能同时感到焦虑、害怕和欢喜。

重大变化可能一开始感觉艰难, 但是会逐渐让人感觉更容易应 对。阅读下文, 更多了解我们为什么有这样的反应, 了解帮助使 不确定性感到更容易管理的方法。

我们为什么会有这样的反应?

我们的大脑进化了, 认为任何变化都可能威胁我们的安全。当变化发 生时, 大脑的杏仁体 (“警报器”) 响起, 提示有新的东西。这会导致压 力、紧张或兴奋。

随着我们学习如何应对变化, 大脑会发出建立新的 通道和适应的信息。我们对变化的感受逐渐消失, 开始对新的情形感到正常。



更多阅读了解: 如何度过生活中的变化

- **保持或建立新的日常安排。** 生活中的变迁常常会打破日常安排。为了帮助自己适应变化,试着让饮食、睡眠和身体活动规律保持一致。
- **与亲密关系的人保持联系。** 在发生变迁时,朋友和家人会提供建议,让您感到有温暖支持。
- **重新设定自己的思考。** 您可以尝试一个简单却强大有效的练习,有意识地改变自己的思维。比如,试着把“我处理不了这件事”更换为“我正学着适应”。
- **如果您需要外部支持,就去寻找获得支持。** 如果一项变迁让您感觉难以管理,或者压力和焦虑没有减轻,您应试图从精神健康专业人士那里获得支持。请访问 Up2SD.org, 看能获得什么帮助。

针对变化的常见问题



如何让变化感觉没那么不适?

试着在头脑中重新定义变化。想想您会从变化获得什么,或者想想以前经历的其他变化,从中学到了什么。

如何让自己感觉有更多掌控?

试着做一些让自己降低压力的事情,比如运动、写日志或冥想。做一些主动减少压力的事情,有助于让您感到您做成了什么,帮助让头脑镇定。

如何知道自己是否需要帮助?

在人生中发生重大变化时,您可能需要更多帮助的迹象包括:难以应对日常生活,睡眠或胃口变化,或与亲密关系的人关系紧张。如果这些问题持续超过几个星期,您应考虑寻求获得专业帮助。

来源

- NYUCC. 2024年11月21日。《管理生活变迁期间的精神健康: 窍门和策略》。 <http://bit.ly/44jZDaP>
- Annapolis Counseling Center. 无日期。《应对生活变迁: 精神健康小贴士》 <http://bit.ly/4jXRhun>
- Khoddam, R. 2023年12月29日。《应对生活变迁的八种方式》。《今日心理学》 <http://bit.ly/45tbqVA>
- Ampersand Health. 2020年3月25日。《生活中发生重大变化的心理》 <http://bit.ly/45ruMKH>
- Rath, V. 无日期。《顺利度过生活重大变迁的常见问题》。GIPS医院。 <http://bit.ly/445SZUr>

