

# Jak přistupovat ke změnám

V dnešní překotné době, bohaté na informace, s rychle se rozvíjejícími technologiemi, má člověk jedinou jistotu - všechno se neustále mění. Ačkoliv si to uvědomujeme, stejně se změn většinou obáváme a snažíme se za každou cenu udržet dosavadní stav věcí.

Motto: Lidé milují věci důvěrně známé a vzorové. Proto každý trpí při zprávě, že se jeho oblíbená kavárna bude zavírat.

Jack Welch

Z pohledu pacientů se nemoc stává změnou, která je na určitou dobu, někdy i trvale, každodenní součástí jejich života. Schopnost naučit se změny přijímat, se v takové chvíli stává nutností a rozhoduje o spokojenosti a kvalitě života. Změnu můžeme chápat jako vývoj nebo posun současného stavu či situace. Specifické pro ni je to, že ji můžeme měřit a kvantifikovat. Změna je však hlavně spojena se subjektivním vnímáním - hodnocením situace, které v nás vyvolává emoce.

### Vnímání změny

Obecně a velmi zjednodušeně existují dvě skupiny lidí: V té první jsou lidé, kteří změnu přijímají jako příležitost, možnost poznat něco nového. Ve druhé pak ti, pro které znamená ohrožení jejich dosavadního života. Obávají se jí, aniž by přemýšleli o tom, co jim může přinést. Samozřejmě z pohledu pacientů je nemoc/změna vždy velmi nepříjemná situace, zcela logicky spojená s negativními emocemi. O to náročnější je ji přijmout a naučit se s ní pracovat. Proč bychom to měli dělat? Protože jsme se dostali do situace, kterou jsme si nevybrali a většinou s ní my osobně nemůžeme nic dělat. Ale to, co můžeme ovlivnit, je náš postoj k nemoci jako ke změně. Pro konečný úspěch a přístup ke změně je velmi důležité to, jak situaci chápeme a jak si ji interpretujeme, neboť naše vlastní interpretace jsou odpovědné za to, jak se k dané změně postavíme a tím ovlivníme konečný výsledek.

### A jak to máte se změnou Vy?

Pokud patříte mezi ty, kteří:

- vyhledávají rozmanité prostředí, různorodost
- nudí je rutina
- mají chuť měnit věci

- nevadí jim dělat chyby, jsou pro ně poučením
  - lákají je nové věci a situace
  - chtějí vždy hned vyzkoušet „novinky“
- Pak vám změny nevadí, umíte je přijmout a snažíte se na nich vidět to dobré.

- Patříte-li do skupiny lidí, kteří:
- vyhledávají stabilní prostředí
  - mají rádi rutinu a nenudí je
  - v nových situacích vidí spíše problémy a komplikace
  - mají strach ze selhání a neúspěchu
  - na nové věci nemají čas
  - nemají podmínky pro zkoušení novinek

Je pro vás změna hrozbou a raději se smíříte se současným, byť ne zcela vyhovujícím stavem věcí.



### Jak to změnit?

Čím to je, že tak rádi setrváváme v pro nás dobré známých situacích na stále stejných místech a bojíme se z nich vystoupit, a to dokonce i tehdy, když nám stávající situace nevyhovuje? Je naprostě normální, že na cestě ke změně mívalme určité obavy, spojené se strachem ze selhání, ze zasměšnění, z odsouzení druhými či s našimi utkvělými představami, že to určitě nevyjde. Znalost současné situace a současného stavu nám přináší určitou jistotu, kterou máme spojenou s takzvanou zónou komfortu. V té se většinu času pohybujeme a vystoupit z ní vyžaduje odhodlání, vůli a motivaci.

Za hranicí zóny komfortu nebo bezpečí se rozkládá zóna diskomfortu. Častější výlety do této zóny jsou velmi užitečné a v konečném efektu nám pomáhají rozšířit dosavadní



zónu komfortu. Zóna diskomfortu je vlastně naší příležitostí k učení se novým postupům a dovednostem a na rozdíl od zóny paniky nás může mobilizovat a rozvíjet. Z výše uvedeného vyplývá, že obecný přístup ke změnám je vlastně o našem postoji.

### Konkrétní tipy, jak změnit svůj postoj ke změnám

- připusťte si, že mít strach či obavu je úplně normální
- snažte se své myšlenky z formulace „měl/a bych“ přeformulovat do podoby „chci“
- konejte a začněte s tím teď hned
- napište si svou změnu na papír a zaměřte se na přínosy
- pokuste se rozdělit své úkoly na menší části, určete si váš první krok
- podívejte se na změnu z pohledu toho, co pro vás v této změně zůstane stejně, co se nezmění, a o to se opřete
- trénujte svůj přístup ke změně, snažte se vyzkoušet nové věci vždy, když je to možné
- požádejte někoho, aby vám s tím pomohl nebo se nechte inspirovat
- naučte se nové způsoby relaxace (například dechová cvičení či jóga)
- mějte se rádi, za každý úspěch se odměňte

Změna je přirozená součást našeho života. Berme ji jako příležitost pro využití svých dosavadních zkušeností a zároveň možnost obohatení se o nové dovednosti a postupy.