



# ניהול לחץ על ידי שליטה במה שאתה יכול

דברים רבים בחיים יכולים לגרום ללחץ - העבודה שלך, המשפחה, הכסף, מצב הדיור, הבריאות, האחריות, ועוד. רשימת האפשרויות ארוכה, ומשתנה בהתאם למצב הייחודי שלך. אבל עובדה אוניברסלית אחת לגבי לחץ היא שהוא מגיע בדרך כלל באחת משתי צורות - דברים שאתם יכולים לשלוט בהם ודברים שאינכם יכולים לשלוט בהם. פירוק הלחץ שאתם חשים לקטגוריות האלה יכול לסייע לכם במציאת דרכים להפחית את השפעת הלחץ על חייכם.

**האם אתם יכולים לנקוט פעולות או החלטות כדי למנוע את הלחץ מלכתחילה?**

**האם אתם יכולים לשנות משהו, כגון ההתנהגות, נקודת המבט או סגנון התקשורת שלכם, כדי לשנות את המצב?**

**האם אתם יכולים להסתגל ללחץ?**

**האם אתם יכולים ללמוד לקבל גורם לחץ מסוים שאתם לא יכולים לשלוט בו או לשנות אותו?**

## לחיות עם לחץ

ניהול לחץ דורש להיות כנים עם עצמכם, להיות מוכנים לקבל החלטות קשות ולבקש עזרה כשאתם זקוקים לה. לפעמים זה אומר:

✓ **הימנעות ממצבים ואנשים מלחיצים מלכתחילה**

✓ **שינוי המצב על ידי שינוי ההתנהגות או סגנון התקשורת שלכם**

✓ **הסתגלות לגורם הלחץ על ידי שינוי נקודת המבט, צורת החשיבה או הציפיות שלכם**

כמו כן, בכמה מצבים ומערכות יחסים קשים במיוחד, זה אומר ללמוד לקבל דברים שאינכם יכולים לשלוט בהם או לשנות, וללמוד איך לחיות אתם ולא לתת להם להגדיר אתכם. החיים יכולים להיות מסובכים ולא הוגנים - וכך גם הלחץ. רק אתם יודעים מה קורה בתוכם ומחוצה לכם. אך לא משנה סוג הלחץ שאתם מתמודדים אתו, המטרה העיקרית היא למצוא דרכים להגן כמיטב יכולתכם על הבריאות הנפשית ועל הרווחה שלכם.

טיפים נוספים תוכלו למצוא בנושא החם של החודש באתר [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)





## נטילת השליטה על הלחץ

הנה דוגמה לאופן שבו התהליך הזה עובד.

**ראשית, יש לרשום 3-5 נקודות לחץ עיקריות בחיים שלכם.**

---

---

---

---

---

### לאחר מכן, יש לעבור שוב על כל נקודה שרשמתם ולחשוב:

- למה זה גורם לכם ללחץ?
- האם נקודת הלחץ באה מתוכם או מחוצה לכם?
- האם יש משהו שאתם יכולים לעשות כדי לצמצם את השפעתו עליכם?

**לדוגמה,** אם העבודה שלכם מלחיצה אתכם, מדוע? נניח שאתם מפחדים שיפטרו אתכם. שאלו את עצמכם, למה זה מפחיד אתכם? סיבה חיצונית יכולה להיות שלארגון שלכם יש היסטוריה של קיצוץ בכוח אדם כאשר הרווחים יורדים, והרווחים אכן יורדים. סיבה פנימית יכולה להיות שפוטרתם מהעבודה האחרונה שלכם ועכשיו מודאגים שזה יקרה שוב.

### בכל מקרה, אתם יכולים לנקוט באמצעים כדי להקל על הדאגות שלכם ולהרגיש יותר שליטה.

**לדוגמה,** אם הרווחים יורדים והפיטורים באופק, אתם יכולים לעדכן את קורות החיים שלכם, לעקוב אחר מקומות עבודה פנויים, לקצץ בהוצאות כדי לבנות רשת ביטחון, ולפנות לאנשים ברשת שלכם שיוכלו אולי לעזור לכם למצוא עבודה אחרת.

**לדוגמה,** אם זה הדיאלוג הפנימי שלכם שיוצר את הלחץ, אתם יכולים לעבוד על מסגור מחדש של המחשבות שלכם. הזכירו לעצמכם שעצם העובדה שהארגון האחרון שלכם פיטר עובדים לא אומר שהנוכחי שלכם יעשה זאת. כמו כן, חשבו על האופן שבו התאוששתם מאובדן העבודה ומצאתם את דרככם לעבודה החדשה. מה עשיתם במצב הזה? יש משהו שאתם יכולים לעשות אחרת אם זה יקרה שוב? האם יש חברה אחרת או תפקיד אחר שיעניינו אתכם? חשיבה וניתוח של הגורמים הללו יכולים לעזור לכם להרגיש רגועים יותר, מכיוון שתזכרו שעברתם את זה בעבר והצלחתם להתמודד עם המצב.

מקורות

המרכז להתערבויות קליניות. התמודדות עם לחץ. גישה בוצעה ב-25 ינואר 2024

רשת חדשות מאיו קליניק מאיו מיינדפולנס: נסו את ארבעת ה-A להפגת מתחים. גישה בוצעה ב-26 ינואר 2024

הקרן לבריאות הנפש. כיצד לנהל ולהפחית לחץ. גישה בוצעה ב-25 ינואר 2024

שימו לב. גורמי לחץ. גישה בוצעה ב-25 ינואר 2024

האגודה הסינפורית לבריאות הנפש. התמודדות עם לחץ. גישה בוצעה ב-25 ינואר 2024

© 2024 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות.

WF12723010 142664-012024