



Håndtere stress ved å kontrollere det du kan

Mange ting i livet kan forårsake stress - jobb, familie, penger, boligsituasjon, helse, ansvar og mer. Listen over muligheter er lang og varierer avhengig av din unike situasjon. Men et universelt faktum om stress er at det vanligvis kommer i en av to former - ting du kan kontrollere og ting utenfor din kontroll. Å dele stresset du føler i disse kategoriene kan hjelpe deg med å finne måter å redusere virkningen av stress på livet ditt.

Kan du ta handlinger eller beslutninger for å unngå stress i utgangspunktet?

Kan du endre noe, for eksempel din egen oppførsel, perspektiv eller kommunikasjonsstil, for å endre situasjonen?

Kan du tilpasse deg stresset?

Kan du lære å akseptere en viss stressfaktor som du ikke kan kontrollere eller endre?

Å leve med stress

Å håndtere stress krever å være ærlig med deg selv, være villig til å ta vanskelige beslutninger og be om hjelp når du trenger det. Noen ganger betyr det:

- ✓ **Unngå stressende situasjoner og mennesker i utgangspunktet**
- ✓ **Endre situasjonen ved å endre din egen oppførsel eller kommunikasjonsstil**
- ✓ **Tilpasse seg stressfaktoren ved å endre ditt eget perspektiv, tankeprosesser eller forventninger**

Og i noen spesielt vanskelige situasjoner og relasjoner betyr det å lære å akseptere det du ikke kan kontrollere eller endre, og finne ut hvordan du skal leve med det og ikke la det definere deg. Livet kan være komplisert og urettferdig - og det kan også stress. Bare du vet hva som skjer i og utenfor deg. Men uansett hvilket stress du står overfor, er hovedmålet å finne måter å beskytte din egen mentale helse og velvære så godt du kan.



Du finner flere tips i denne månedens populære emne på optumwellbeing.com.



Ta kontroll over stress

Her er et eksempel på hvordan denne prosessen fungerer.

Skriv først ned tre til fem primære stresspunkter i livet ditt.

Gå deretter tilbake gjennom hvert punkt du skrev ned og vurder:

- Hvorfor forårsaker det stress?
- Kommer stresspunktet fra ditt eget indre eller utenfor deg selv?
- Er det noe du kan gjøre for å lette innvirkningen på deg?

For eksempel hvis jobben din stresser deg, hvorfor? La oss si at du er redd for at du blir permittert. Spør deg selv hvorfor du er redd for dette? En ekstern årsak kan være at organisasjonen din har en historie med å kutte antall ansatte når fortjenesten er nede, og fortjenesten er nede. En intern årsak kan være at du ble permittert fra din siste jobb, og nå bekymrer du deg for at det vil skje igjen.

I begge tilfeller kan du iverksette tiltak for å lette bekymringene dine og føle at du har mer kontroll.

For eksempel, hvis fortjenesten er nede og permitteringer truer, kan du oppdatere CV-en din, holde øye med ledige stillinger, kutte ned på utgifter for å bygge en buffer, og kontakte personer i nettverket ditt som kanskje kan hjelpe deg med å finne en annen jobb.

For eksempel, hvis det er din egen interne dialog som skaper stress, kan du jobbe med å endre tankene dine. Minn deg selv på at bare fordi den forrige organisasjonen foretok oppsigelser, betyr det ikke at den nåværende vil gjøre det. Tenk også på hvordan du kom deg etter jobbtapet og fant veien til din nye jobb. Hva gjorde du i den situasjonen? Er det noe du kan gjøre annerledes hvis det skulle skje igjen? Er det et annet selskap eller en annen rolle du vil være interessert i? Å tenke gjennom disse faktorene kan hjelpe deg med å føle deg roligere, siden du husker at du har vært gjennom det før og funnet veien gjennom.

Kilder

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress. Tilgang 25. januar, 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief. Tilgang 26. januar, 2024.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress. Tilgang 25. januar, 2024.

Mind. Causes of stress. Tilgang 25. januar, 2024.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress. Tilgang 25. januar, 2024.

© 2024 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt.

WF12723010 142677-012024