



Справляйтесь со стрессом, контролируя то, что в ваших силах

Многие вещи в жизни могут стать причиной стресса — работа, семья, деньги, жилищные условия, здоровье, обязанности и многое другое. Список возможных вариантов длинный и варьируется в зависимости от вашей уникальной ситуации. Но есть один универсальный факт, касающийся стресса: он обычно проявляется в одной из двух форм — в той, которую вы можете контролировать, и в той, которая вам неподвластна. Разбив стресс на эти категории, вы сможете найти способы уменьшить его влияние на вашу жизнь.

Можете ли вы предпринять действия или решения, чтобы вообще избежать стресса?

Можете ли вы что-то изменить, например свое поведение, точку зрения или стиль общения, чтобы изменить ситуацию?

Можете ли вы адаптироваться к стрессу?

Можете ли вы научиться принимать определенный фактор, вызывающий стресс, который вы не можете контролировать или изменить?

Жизнь в условиях стресса

Чтобы справиться со стрессом, необходимо быть честным с самим собой, быть готовым принимать трудные решения и просить о помощи, когда она нужна. Иногда это означает:

- ✓ **В первую очередь избегать стрессовых ситуаций и людей**
- ✓ **Изменить ситуацию, изменив собственное поведение или стиль общения**
- ✓ **Приспособиться к фактору, вызывающему стресс, изменив свою точку зрения, мыслительные процессы или ожидания.**

А в некоторых особенно сложных ситуациях и отношениях это означает научиться принимать то, что вы не можете контролировать или изменить, и понять, как с этим жить, не позволяя этому определять вас. Жизнь может быть сложной и несправедливой, как и стресс. Только вы знаете, что происходит внутри и снаружи вас. Но с каким бы стрессом вы ни столкнулись, главная цель — найти способы максимально защитить свое психическое здоровье и благополучие.



Дополнительные советы вы можете найти в актуальной теме этого месяца на сайте optumwellbeing.com.



Возьмите стресс под контроль

Вот пример того, как работает этот процесс.

Для начала запишите 3-5 основных причин стресса в вашей жизни.

Затем вернитесь к каждой причине, которую вы записали, и подумайте:

- Почему это вызывает у вас стресс?
- Откуда исходит стресс — изнутри или извне?
- Можете ли вы что-нибудь сделать, чтобы облегчить его воздействие на вас?

Например, если ваша работа вызывает у вас стресс, то почему? Допустим, вы боитесь, что вас уволят. Спросите себя, почему вы этого боитесь? Внешняя причина может заключаться в том, что в вашей организации принято сокращать персонал, когда прибыль падает, а прибыль падает. Внутренняя причина может заключаться в том, что вас уволили с предыдущего места работы, и теперь вы боитесь, что это повторится.

В любом случае вы можете принять меры, чтобы облегчить свои переживания и почувствовать себя более уверенно.

Например, если прибыль падает и надвигаются увольнения, вы можете обновить свое резюме, следить за вакансиями, сократить расходы, чтобы создать подушку безопасности, и обратиться к людям из вашего окружения, которые могут помочь вам найти другую работу.

Например, если причиной стресса является ваш собственный внутренний диалог, вы можете поработать над переосмыслением своих мыслей. Напомните себе, что если в вашей предыдущей организации были увольнения, то это не значит, что они произойдут в организации, в которой вы работаете сейчас. Также подумайте о том, как вы оправились от потери работы и нашли свой путь к новому месту работы. Как вы поступили в такой ситуации? Есть ли что-то, что вы могли бы сделать по-другому, если бы это случилось снова? Есть ли другая компания или должность, которая вам была бы интересна? Размышление об этих факторах поможет вам почувствовать себя спокойнее, поскольку вы вспомните, что уже проходили через это раньше и нашли выход.

Источники:

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress. По состоянию на 25 января 2024 г.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief. По состоянию на 26 января 2024 г.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress. По состоянию на 25 января 2024 г.

Mind. Causes of stress. По состоянию на 25 января 2024 г.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress. По состоянию на 25 января 2024 г.

© 2024 Optum, Inc. Все права защищены.

WF12723010 142671-012024