



Hantera stress genom att kontrollera det du kan

Många saker i livet kan orsaka stress – ditt jobb, familj, pengar, bostadssituation, hälsa, ansvar och mer. Listan är lång och varierar beroende på din unika situation. Men ett universellt faktum om stress är att den vanligtvis kommer i en av två former – saker som du kan kontrollera och saker som ligger utanför din kontroll. Att bryta ner stressen du känner i dessa kategorier kan hjälpa dig att hitta sätt att minska graden av stress i ditt liv.

Kan du vidta åtgärder eller fatta beslut för att undvika stress överhuvudtaget?

Kan du förändra något, till exempel ditt eget beteende, perspektiv eller kommunikationsstil, för att förändra situationen?

Kan du anpassa dig till stressen?

Kan du lära dig att acceptera en viss stressfaktor som du inte kan kontrollera eller förändra?

Att leva med stress

Att hantera stress kräver att man är ärlig mot sig själv, är villig att fatta svåra beslut och ber om hjälp när man behöver det. Ibland innebär det att:

- ✓ **Undvika stressiga situationer och människor i första hand**
- ✓ **Förändra situationen genom att ändra ditt eget beteende eller kommunikationsstil**
- ✓ **Anpassa sig till stressfaktorn genom att ändra sitt eget perspektiv, sina tankeprocesser eller förväntningar**

Och i vissa särskilt svåra situationer och relationer innebär det att lära sig att acceptera det man inte kan kontrollera eller förändra, och att komma fram till hur man ska leva med det och inte låta det definiera dig. Livet kan vara komplicerat och orättvist – och det kan stress också vara. Bara du är medveten om vad som händer inom och utanför dig. Men oavsett vilken stress du upplever är huvudmålet att hitta sätt att skydda din egen mentala hälsa och ditt välbefinnande så gott du kan.



Du hittar fler tips i månadens trendiga ämne på optumwellbeing.com.



Ta kontroll över stressen

Här är ett exempel på hur denna process fungerar.

Skriv först ner tre till fem primära stresspunkter i ditt liv.

Gå sedan igenom varje punkt du skrev ner och fundera på:

- Varför orsakar det stress?
- Kommer stresspunkten inifrån eller utanför dig själv?
- Finns det något du kan göra för att minska dess inverkan på dig?

Till exempel, om ditt jobb stressar dig, varför? Låt oss säga att du är rädd för att bli uppsagd. Fråga dig själv varför du är rädd för det. Ett externt skäl kan vara att din organisation har en historia av att skära ner på personal när vinsten är låg. En intern orsak kan vara att du blev avskedad från ditt förra jobb och nu oroar dig för att det ska hända igen.

I vilket fall som helst kan du vidta åtgärder för att minska din oro och känna att du har bättre kontroll.

Till exempel, om vinsten sjunker och uppsägningar hägrar, kan du uppdatera ditt CV och hålla ett öga på lediga jobb. Du kan även skära ner på utgifterna för att skapa en buffert och ta kontakt med andra i ditt nätverk som kan hjälpa dig att hitta ett annat jobb.

Till exempel, om det är din egen interna dialog som skapar stressen, då kan du arbeta med att formulera om dina tankar. Påminn dig själv om att bara för att din förra arbetsgivare sa upp personal betyder det inte att din nuvarande kommer att göra det. Tänk också på hur du återhämtade dig från förlusten av jobbet och hittade vägen till ditt nya jobb. Vad gjorde du i den situationen? Finns det något du skulle göra annorlunda om det skulle hända igen? Finns det något annat företag eller någon annan roll du skulle vara intresserad av? Att tänka igenom de här faktorerna kan hjälpa dig att känna dig lugnare, eftersom du kommer ihåg att du har gått igenom det tidigare och hittat en väg ut.

Källor

Centre for Clinical Interventions. Hantering av stress. Besöktes 25 januari 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo mindfulness: Prova de 4 A:na för att lindra stress. Besöktes 26 januari 2024.

Mental Health Foundation. Hur man hanterar och minskar stress. Besöktes 25 januari 2024.

Sinnet. Orsaker till stress. Besöktes 25 januari 2024.

Singapore Association for Mental Health. Hantering av stress. Besöktes 25 januari 2024.

© 2024 Optum, Inc. Med ensamrätt.

WF12723010 142678-012024