



## نصائح لحماية نفسك من اللحظات العصيبة

من الطبيعي أن تشعر بالتوتر، ولكن هناك أوقات يمكن أن يشعر فيها حتى أكثر الأشخاص استرخاءً وانضباطاً واعتدالاً بالقهر والانكسار عقلياً وجسدياً.



## هناك مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبائك على الرابط

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد ومعلومات الدعم العاطفي عندما تكون في أمس الحاجة إليها. يمكنك العثور على مجموعة متنوعة من الموضوعات بما في ذلك الصحة العقلية والأحداث الصادمة والكوارث الطبيعية والحزن والفقد ودعم المراهقين في الأزمات والمزيد.

## (1) كن واقعيًا - ومتفائلًا



أنت شخص واحد لديك 24 ساعة في اليوم. لا تُهَيئ نفسك للفشل من خلال زيادة الضغط لتحقيق المثالية. عوضًا عن ذلك، اجعل هدفك يكون بذل قصارى جهدك.

ابحث أيضًا عن الأسباب التي تجعلك إيجابيًا. من الممكن أن يكون من السهل الانغماس في دهاليز التفكير السلبي خاصةً إذا كنت تُحيط نفسك بأصحاب الأفكار السلبية. وعلى عكس ذلك، فإن دعوة نفسك للفخر بإنجازاتك الشخصية والمهنية، مهما كانت صغيرة، يمكنه أن يسهم إسهامًا كبيرًا في مساعدتك على الشعور بالنشاط والتحفيز.

## (2) ضع حدودًا



قاوم الضغط أو الرغبة في جعل نفسك متاحًا في جميع الأوقات. يمكن أن يجعلك "العمل" بلا توقف ومحاولة إنجاز كافة المهام في وقت واحد أقل فعالية ويؤدي بك في النهاية إلى الإرهاق. افعل ما بوسعك لتنظيم وقتك ومهامك، بحيث تركز على أعلى الأولويات أولاً والأكثر. على سبيل المثال، قسّم المهام إلى "واجبات ضرورية"، و"مهام مفيدة"، و"مهام غير إلزامية" قدر الإمكان. كذلك، ضع في اعتبارك تفويض ما يمكنك من المهام إلى زملائك في العمل وأحبائك في الحياة الشخصية، الأمر الذي غالبًا ما يتعين عليك القيام به.

### (3) خصص وقتاً لنفسك



تأكد من تخصيص بعض الوقت لنفسك - حتى لو كانت بضع دقائق أو ساعة أو ساعتين. على سبيل المثال، في أثناء فترات العمل العادية، إذا كنت تشغل وظيفة لا تتطلب أن تكون تحت الاستدعاء والطلب بشكل رسمي، فامنح نفسك إنشغالاً بإيقاف تشغيل إشعارات البريد الإلكتروني، ورفض إجراء الاجتماعات والمكالمات في أثناء الإجازة المحددة. كذلك، امنح نفسك إنشغالاً بقول "لا، شكرًا" لطلبات القيام بمناوبات إضافية أو دعوات الاجتماع مع العائلة والأصدقاء. إن منح نفسك وقت راحة لشحن طاقتك يمكنه أن يساعدك في النهاية لتكون أكثر بهجة وإنتاجية بشكل عام.

### (4) قلل من عوامل التشبث



إن الأشخاص الذين يعتقدون أنهم ينجزون المزيد من خلال اتباع أسلوب تعدد المهام عادةً ما يكونون أقل إنتاجية من غيرهم الذين يركزون على مهمة بعينها. ولذا، اسع إلى الحد من عوامل الإلهاء. فبدلاً من الرد على كل رسالة بريد إلكتروني تصل على جدة في صندوق البريد، حدّد وقتاً منتظماً طوال اليوم للرد عليها في مجموعات. إذا كان عمالك يتطلب التركيز، فخصص وقتاً في تقويمك وأبلغ زملاءك لعدم إزعاجك. على سبيل المثال، أغلق الباب، وعلق لافتة كتب عليها "العمل مستمر، يُرجى عدم الإزعاج" أو سجّل الخروج من حساب المراسلة الفورية الداخلي.

وبالمثل، إذا كنت معتاداً على التحقق من البريد الإلكتروني الشخصي، و/أو الرد على الرسائل و/أو تصفح الأخبار ومواقع التواصل الاجتماعي في جميع الأوقات، فقاوم هذه الرغبة. بدلاً من ذلك، حدّد فترات راحة كلما كان ذلك مناسباً وممكنًا للتحقق من هذه الأشياء والاستجابة لها.

### (5) خذ استراحة



انطلاقاً من الفهم بأن الاسترخاء هو التدبير المضاد الطبيعي للتعامل مع الإجهاد، فمن المهم أخذ فترات راحة؛ لمساعدتك على استعادة نشاطك وشحن طاقتك. حتى فترات الراحة القصيرة تساعد على تحسين مزاجك وأدائك ورفاهيتك. ولذا، يمكنك الذهاب في نزهة قصيرة، أو التحدث مع أحد أصدقائك، أو إهداء خدمة، أو مشاهدة فيديو لقطعة مرحة، أو أي شيء قد تستمتع به. يمكنك أيضاً تحديد موعد للأنشطة التي تستمتع بها التي لا صلة لها بوظيفتك، أو أحداث الأشخاص الآخرين أو العطلات. على سبيل المثال، اقرأ كتاباً، أو شاهد فيلمًا، أو اذهب للتنزه. عندما يتعلق الأمر بأخذ قسط من الراحة، لا يهم «ماذا» تفعل، بقدر ما «أن» تنتهز الفرصة لتجديد حيويتك.

إذا كنت تشعر بإجهاد شديد، فاستخدم أساليب الاسترخاء، مثل التنفّس العميق، أو التأمل، أو اليوجا، أو أيّ ما تجده يساعدك في إبطاء تنفّسك ومعدل ضربات القلب لإعادتك إلى التوازن.

## (6) اعتن بصحتك



- حتى عندما يزدحم جدولك في العمل أو المرح، خصص وقتًا لممارسة التمارين الرياضية بانتظام، واحصل على قسط كافٍ من النوم، وتناول وجبات صحية ومتوازنة العناصر الغذائية. هذا صحيح، كل هذا يمكنه أن يساعدك على أن تكون أكثر مرونة في التصدي للإجهاد والشعور بتحسّن بشكل عام:
- تتميز التمارين الرياضية بعدد جم من المنافع الجسدية والنفسية، بدءًا من زيادة طاقتك ورفع معنوياتك إلى تهدئة جهازك العصبي والمزيد.
  - يمكن أن يساعدك اختيار أطعمة صحية وتناول وجبات صغيرة بانتظام على الحفاظ على طاقتك وتركيزك، ما يساعدك على تجنب مخاطر الإصابة بالنوم أو الاضطراب نتيجة لانخفاض نسبة السكر في الدم.
  - النوم الجيد يُحسّن من الإنتاجية والإبداع ومهارات حل المشكلات والتركيز.

## (7) الفضفضة



- إن وجود نظام دعم قوي، سواءً أكان ذلك شخصيًا أو افتراضيًا، بين الزملاء والأصدقاء والأحباء يمكنه أن يساعدك في النهاية على أن تكون أقل توترًا وأكثر إنتاجية. في لحظة الإجهاد الشديد، يمكن أن يساعدك وجود شخص تتحدث معه ويستمع إلى ما تمر به في أن يهدئ من روعك أو بث الاطمئنان بك واسترجاع نشاطك.
- بالإضافة إلى ذلك، يرتبط الحفاظ على صداقات إيجابية بشكل عام بالصحة العقلية والسعادة. وذلك لأن الصداقات الصحية يمكنها أن تساعدك في الحفاظ على معنوياتك عالية، وتمنحك إحساسًا بالتواصل وتُعزز ثقتك بنفسك، من بين مزايا أخرى.

## مكافأة - خصص وقتًا للضحك



- لنكن واقعيين، الضحك ممتع ويُشعرك بالسعادة. ويمنحك أيضًا فوائد صحية على المدى القصير والطويل. يُنشط الضحك القلب والرئتين والعضلات، ويُحفز هرمون الإندروفين الذي يساعد على تسكين حالتك المزاجية بل ويُخفف من الألم مؤقتًا. كما يؤدي الضحك إلى التخلص من التوتر العضلات والتخفيف منه، وبهذا يساعدك على الاسترخاء. كما أنه يقوي جهاز المناعة من خلال إطلاق المواد الكيميائية في جسمك التي تساعدك على مجابهة التوتر.
- للضحك فوائد أخرى أيضًا. يمكنه تعزيز العلاقات من خلال إنشاء روابط وتجارب مشتركة. وعند الاستعانة به في مواقف معينة، يمكن للفكاهة أن تساعدك على حل النزاعات.

هذه ليست سوى بعض الطرق التي تساعدك على  
تقليل عوامل التوتر والحماية منها.

## :Sumber

- \*American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).
- \*American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://apa.org/monitor/2019/01/break).
- \*HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).
- \*HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).
- \*KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).
- \*HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).
- \*HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).
- \*American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://apa.org/topics/work-stress).

## أشخاص حقيقيون. حياة واقعية. حلول واقعية.



للحصول على معلومات حول فوائد معينة، زر **LiveWell.Optum.com** وسجل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بالشركة:

## للحصول على الدعم، اتصل على الرقم



تقدم ميزة Optum الخاصة بك الدعم من أخصائيي الصحة العقلية المدربين تدريباً خاصاً لمساعدة أي شخص يشعر بالفقر والانكسار أو الاكتئاب أو يبحث عن إجابات.

## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة **optumeap.com/criticalsupportcenter** للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

# Optum

\*إذا كنت حاملاً، أو غير سليمة بدنياً أو تعانيين من مشكلة صحية، مثل التهاب المفاصل أو داء السكري أو أمراض القلب، فاستشير طبيبك قبل بدء برنامج التمارين الرياضية أو زيادة مستوى نشاطك. حيث يمكنه إخبارك بأنواع الأنشطة الآمنة لك والمدى المسموح لك به.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك بشأن متطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC