

תמיכה במצבים קריטיים



טיפים לשמירה על עצמכם ברגעי לחץ

תחושת לחץ היא דבר נורמלי, אבל ישנן תקופות שבהן גם האדם הרגוע ביותר עלול להרגיש מוצף נפשית ופיזית.



ניתן למצוא מגוון של משאבים זמינים עבורך ועבור האנשים הקרובים אליך באתר

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כשאתם זקוקים להם ביותר. יש לנו מגוון רחב של משאבים בתחומים שונים, לרבות בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר ועוד.

1. היו מציאותיים - ואופטימיים



כל אחד מאיתנו הוא אדם יחיד ולרשות כל אחד מאיתנו עומדות בדיוק 24 שעות בכל יממה. אל תסללו לעצמכם את הדרך לכישלון על ידי הפעלת לחץ שדורש כי תגיעו לשלמות. במקום זאת, הגדירו יעד של הגעה לתוצאות הטובות ביותר עבורכם.

בנוסף, חפשו סיבות להיות חיוביים. קל להישאב לחשיבה שלילית, במיוחד אם אתם מקיפים את עצמכם באנשים שחושבים באופן שלילי. ואולם, אם נזמין את עצמנו לחוש גאווה על ההישגים האישיים והמקצועיים שלנו, קטנים ככל שיהיו הישגים אלה כרגע, נתקדם באופן משמעותי לכיוון תחושות מוטיבציה והגברת האנרגיה שלנו.

2. הציבו גבולות



התנגדו ללחץ החיצוני או הפנימי להיות זמינים מסביב לשעון. הניסיון להיות "מוכנים לפעולה" כל הזמן ולדחוס יותר מדי לתוך יום אחד עלול להפחית את רמת היעילות שלכם ולבסוף גם להוביל לשחיקה. עשו ככל יכולתכם לארגן את הזמן והמשימות שלכם כך שתוכלו להתמקד קודם כל ובאופן המשמעותי ביותר במה שנמצא בראש סדר העדיפויות לדוגמה, חלקו את הסידורים שעליכם לעשות לרשימות של "סידורי חובה", "סידורי רשות" ו"סידורים שאפשר לוותר עליהם". בנוסף, שיקלו את האפשרות להאציל את כל המשימות שאפשר לחלק לעמיתים, בתחומי העבודה, ולבני משפחה, במישור האישי.

3. הקדישו זמן לעצמכם



הקפידו להקדיש זמן לעצמכם, גם אם אלה רק דקות ספורות או שעה-שעתיים, פה ושם. לדוגמה, במהלך תקופות עבודה רגילות ואם אתם בתפקיד שאינו מחייב השתתפות בתורנות רשמית, הרשו לעצמכם לכבות את העדכונים מהדוא"ל של העבודה ואל תסכימו לפגישות ושיחות בנושא העבודה בשעות החופשיות. בנוסף, הרשו לעצמכם לומר "תודה, אבל לא" כאשר מבקשים מכם לקחת על עצמכם משמרות נוספות או מזמינים אתכם להיפגש עם בני משפחה ועם חברים. אם תרשו לעצמכם זמן מנוחה, תוכלו בסופו של דבר להיות חיוביים יותר ולהפיק יותר, בחישוב כולל.

4. הגבילו הסחות דעת



אנשים שמאמינים שהם מספיקים יותר כשהם עוסקים במספר דברים בו-זמנית (ריבוי משימות), נוטים להיות יעילים פחות מאנשים שמתמקדים במשימה אחת. משום כך, נסו להגביל את הסחות הדעת. במקום להשיב לכל הודעת דוא"ל ברגע שהיא מגיעה לתיבת הדואר, הקדישו מועדים מוגדרים במהלך יום העבודה להשבה על הודעות הדוא"ל במקובץ. אם העבודה שאתם עושים דורשת ריכוז, חיסמו זמן עבורה ביומן ואותו לעמיתכם לעבודה שאין להפריע לכם. לדוגמה, סיגרו את דלת המשרד, תלו שלט "כאן עובדים: נא לא להפריע" או צאו מתוך חשבון ההודעות הפנימי של מקום העבודה.

בדומה לכך, אם פיתחתם הרגל של בדיקת דוא"ל אישי, השבה למסרוני טקסט ואולי גם עיון בחדשות ובאתרי מדיה חברתית בכל שעות היממה - התאפקו. במקום זאת, הגדירו מראש הפסקות מתאימות והקדישו במהלך זמן לבדיקה והשבה על מסרים כאלה.

5. צאו להפסקות



כשאנו מבינים שהפעולה הטבעית נגד לחץ היא הירגעות, נבין כי חשוב לצאת להפסקות כדי להתרענן ולמלא מצברים. אפילו הפסקות קצרות ישפרו את מצב הרוח, הביצועים והרווחה האישית שלכם. אז כן, קומו וצאו לטיול קצרצר, דברו עם חברים, צאו לסידורים קצרים, צפו בסרטון מצחיק על חיות או על כל דבר אחר שגורם לכם להנאה. בנוסף, הקפידו לכלול בלו"ז שלכם פעילויות שאתם נהנים מהן ושאינן להן שום קשר עם העבודה שלכם, עם ההישגים המשמעותיים של אנשים אחרים או עם החגים. לדוגמה, קיראו ספר, צפו בסרט או צאו לטיול בטבע. כשיוצאים להפסקה, מה שחשוב הוא לא מה שעושים אלא העובדה שעושים את ההפסקה ומנצלים את הזמן להתרעננות.

אם אתם חשים לחץ רב, הפעילו טכניקות להרגעה כמו נשימה עמוקה, מדיטציה, יוגה וכל הדברים האחרים שעוזרים לכם להאט את הנשימה ואת קצב הלב ולחזור למצב של איזון.

6. שימרו על בריאותכם



גם כשהלו"ז שלכם בעבודה מתחיל להיות צפוף, הקפידו להקדיש בקביעות זמן להתעמלות, לשינה מספיקה ולאכילת ארוחות בריאות ומאוזנות. והאמת היא שכל אלה יעזרו לכם להיות עמידים יותר בפני לחץ ולהרגיש טוב יותר באופן כללי:

- התעמלות מקנה מגוון יתרונות פיזיים ונפשיים, החל בהעלאת האנרגיות ומצב הרוח שלכם וכלה בהרגעת מערכת העצבים, ועוד.
- הקפדה על בחירת אפשרויות תזונה בריאות ואכילת ארוחות קטנות וסדירות עשויה לסייע בשימור רמות האנרגיה והריכוז שלכם, וגם למנוע תחושות של חוסר מרץ או עצבנות עקב צניחת רמות הסוכר בדם.
- שינה איכותית משפרת את היעילות, היצירתיות, את מיומנויות פתרון הבעיות ואת יכולת הריכוז שלכם.

7. הושיטו יד



בין אם היא מחוץ למחשב ובין אם היא וירטואלית, מערכת תמיכה יציבה של עמיתים לעבודה, חברים וקרובים עשויה לעזור לכם להפחית את רמות הלחץ ולהיות יעילים יותר. ברגעים לחוצים, עצם העובדה שיש לכם עם מי לדבר על מה שאתם עוברים עשוי לעזור לכם להירגע או לצנן את הלחץ ולהתאפס מחדש.

בנוסף, שימור חברויות חיוביות תואם בדרך כלל רמות גבוהות יותר של בריאות נפש ואושר. הסיבה לכך היא שחברויות בריאות עשויות לסייע לכם לשמור על מצב רוח איתן ומרומם, לתת לכם תחושת חיבור ולשפר את הביטחון העצמי שלכם, בין שאר היתרונות שהן מקנות.

בנוס - הקדישו זמן לצחוק



פשוט וחשוב: לצחוק זה כיף וגורם לנו להרגשה טובה. יש לצחוק גם יתרונות בריאותיים לטווח קצר וארוך. צחוק ממריץ את הלב, הריאות והשרירים וגורם לשחרור אנדורפינים, שעוזרים לשפר את מצב הרוח ועשויים אפילו להקל על כאבים, לפחות באופן זמני. צחוק גם משחרר ומקל על מתח שרירים, כך שהוא יכול לעזור לכם להירגע. בנוסף, הצחוק ממריץ את מערכת החיסון על ידי שחרור חומרים כימיים בגוף המסייעים להילחם בתחושת מתח.

לצחוק יש גם יתרונות נוספים. צחוק עשוי לחזק מערכות יחסים באמצעות יצירת קשרים וחוויות משותפות. בהזדמנויות מסוימות ובשימוש מבוקר, הומור יכול גם לסייע בנטרול עימותים.

אלו הן רק כמה דרכים שיסיעו לכם להפחית
מצבי לחץ ולהגן עליכם מפניהם.

מקורות:

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

אנשים אמיתיים. חיים אמיתיים. פתרונות אמיתיים.

כדי לגלות מידע אודות הטבות ספציפיות, בקרו באתר **LiveWell.Optum.com** והיכנסו בעזרת קוד הגישה של החברה שלכם:



התקשרו לקבלת תמיכה בטלפון במספר

הטבת ה- Optum שלכם מציעה תמיכה ממומחים לבריאות הנפש שעברו הכשרה מיוחדת כדי לעזור לכל מי שמוצף, מדוכא או מחפש תשובות.



תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת **optumeap.com/criticalsupportcenter** לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

*אם את בהריון, לא פעילה/ פיזית או סובלת/ממצב בריאותי כמו דלקת פרקים, סוכרת או מחלת לב, בדקי/י עם הרופאה/ שלך לפני תחילת תוכנית אימונים או הגדלת רמת הפעילות שלך. הרופאה/י וכל/תוכל לומר לך אילו סוגים וכמויות של פעילויות בטוחים עבורך.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה/ה מטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.