

Sostegno **essenziale**



Suggerimenti per salvaguardarsi dai momenti stressanti

È normale provare stress, ma ci sono momenti in cui anche la persona più rilassata ed equilibrata può sentirsi sopraffatta, mentalmente e fisicamente.



1. Sii realista... e ottimista

Ci sono 24 ore in un giorno. Evita di metterti sotto pressione e puntare sempre alla perfezione, perché è un atteggiamento che predispone al fallimento. Poniti invece come obiettivo quello di fare del tuo meglio.

Cerca inoltre qualche motivo per essere ottimista. Basta poco per farsi prendere dai pensieri negativi, specialmente se ci si circonda di persone che vedono tutto nero. Invece, provare a essere orgogliosi dei propri traguardi personali e professionali, anche se piccoli, può aiutare a sentirsi più energici e motivati.



2. Stabilisci dei limiti

Resisti alla pressione o al desiderio di essere disponibile a tutte le ore. Essere troppo attivi e cercare di portare a termine troppe cose in una sola giornata può rendere meno efficaci e portare anche all'esaurimento. Fai quello che puoi per organizzarti in base al tempo a disposizione e alle attività da svolgere, in modo da concentrarti innanzitutto sulle priorità. Ad esempio, stabilisci quali sono le commissioni che non puoi rinviare, quelle di cui sarebbe meglio occuparsi e quelle non necessarie, laddove possibile. Inoltre, quando è possibile (e in molti casi è necessario), cerca di delegare ai colleghi nella sfera lavorativa e ai tuoi cari nella sfera personale.



Ci sono molte risorse disponibili per te e i tuoi cari su

Il nostro centro di sostegno essenziale offre risorse e informazioni per fornirti un supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Troverai varie aree tematiche, tra cui: salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, lutto e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e molto altro.



3. Dedica del tempo solo a te

Ritagliati del tempo solo per te, anche se si tratta di pochi minuti oppure una o due ore. Ad esempio, durante il lavoro, se in base al tuo ruolo non devi per forza essere reperibile puoi disattivare le notifiche delle e-mail e rifiutarti di partecipare a riunioni e telefonate fuori dall'orario di lavoro. Puoi inoltre rispondere "no, grazie" alle richieste di turni extra o agli inviti di amici e parenti. Regalarti del tempo libero per rigenerarti può aiutarti in modo sostanziale a essere una persona più positiva e produttiva.



4. Limita le distrazioni

Le persone che credono di poter fare di più svolgendo molte attività allo stesso tempo spesso sono meno produttive di quelle che si concentrano su un'attività alla volta. Cerca quindi di limitare le distrazioni. Invece di rispondere a ogni e-mail appena la ricevi, pianifica nella giornata lavorativa degli orari per rispondere alle e-mail in gruppi. Se il tuo lavoro richiede concentrazione, segna sul calendario quando non sei disponibile e di' ai colleghi di non disturbarti. Ad esempio, chiudi la porta, appendi il segnale "lavori in corso, non disturbare" o disconnettiti dall'account di messaggistica istantanea interna.

Allo stesso modo, se hai l'abitudine di controllare le e-mail personali, rispondere ai messaggi e/o scorrere le notizie e i social media a tutte le ore, resisti al desiderio di farlo. Pianifica invece qualche momento di pausa, in base alle circostanze, per dedicarti a tutte queste attività.



5. Prenditi una pausa

Considerando che il relax è il rimedio naturale allo stress, è importante prenderti una pausa per ricaricarti. Anche una breve pausa può migliorare l'umore e le prestazioni e favorire il benessere. Quindi alzati e fai una breve passeggiata, parla con un amico, occupati di una commissione, guarda un video divertente sui gatti o quello che preferisci. Inoltre, trova il tempo di svolgere le attività che ti piacciono e che non hanno nulla a che fare con il lavoro, con i traguardi degli altri o con le festività. Ad esempio, leggi un libro, guarda un film o fai un'escursione. Quando ti prendi una pausa, non importa cosa fai ma il fatto che approfitti dell'occasione per ricaricarti.

Se ti senti troppo sotto stress, usa le tecniche di rilassamento come la respirazione profonda, la meditazione, lo yoga o altri metodi che trovi utili per rallentare la respirazione e il battito cardiaco e ritrovare l'equilibrio.



6. Prenditi cura della tua salute

Anche se tra lavoro e tempo libero le giornate sono piene, trova il tempo per fare attività fisica regolarmente, dormire a sufficienza e consumare pasti sani e bilanciati. Davvero, tutto ciò può aiutarti a resistere meglio allo stress e a sentirti complessivamente meglio:

- L'esercizio fisico apporta numerosi benefici a livello fisico e mentale. Aiuta a sentirsi più energici, solleva il morale, calma il sistema nervoso e molto altro.
- Compiere scelte alimentari sane e mangiare piccoli pasti regolari può aiutarti a mantenere costanti l'energia e la concentrazione, e a evitare di diventare letargici o agitati perché i livelli di zucchero nel sangue sono bassi.
- Dormire bene favorisce la produttività, la creatività, la soluzione dei problemi e la concentrazione.



7. Chiedi aiuto

Che sia di persona o virtualmente, avere qualcuno su cui contare come i colleghi, gli amici e le persone care può contribuire a ridurre lo stress e ad aumentare la produttività. Nei momenti di maggiore stress, anche solo chiacchierare con qualcuno disposto ad ascoltare quello che ti sta succedendo può aiutarti a calmarti e a riprenderti.

Inoltre, il mantenimento di amicizie positive è generalmente correlato alla salute mentale e alla felicità. Le amicizie sane, infatti, possono aiutarti a tenere alto il morale, darti un senso di vicinanza e portarti ad avere maggiore sicurezza in te, tanto per citare alcuni benefici.



Ricordati di ridere

Lo sanno tutti: ridere è divertente e fa sentire bene. Offre anche benefici per la salute a breve e lungo termine. La risata stimola il cuore, i polmoni e i muscoli e attiva le endorfine, che migliorano l'umore e alleviano, seppur temporaneamente, i dolori. Ridere diminuisce e allevia anche la tensione muscolare, quindi può aiutare a rilassarsi. Inoltre rafforza il sistema immunitario provocando il rilascio di sostanze chimiche che aiutano a combattere lo stress.

La risata ha anche altri benefici. Può consolidare i rapporti interpersonali creando legami ed esperienze condivise. Infine, se usato adeguatamente e in particolari situazioni, l'umorismo può aiutare a disinnescare i conflitti.

Questi sono solo alcuni dei metodi per ridurre i fattori di stress e proteggerti dai loro effetti.

Fonti:

*American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers.

*American Psychological Association. Give me a break. apa.org/monitor/2019/01/break.

*HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm.

*HelpGuide.org. Making good friends. helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm.

*KidsHealth. "Stress" for teens. 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.

*HelpGuide.org. Stress at work. helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm.

*American Psychological Association. Coping with stress at work. apa.org/topics/work-stress.

**Persone vere. Vita vera. Soluzioni vere.**

Per avere informazioni specifiche sui benefit, visita **LiveWell.Optum.com** e accedi con il tuo codice di accesso aziendale:

**Per assistenza, chiama il numero**

Il benefit Optum prevede il supporto di specialisti della salute mentale appositamente formati per aiutare chi si sente sopraffatto, depresso o è alla ricerca di risposte.

**Sostegno essenziale in caso di bisogno**

Visita **optumeap.com/criticalsupportcenter** per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

*Se sei incinta, conduci una vita sedentaria o hai un problema di salute come l'artrite, il diabete o una malattia cardiaca, consulta il medico prima di iniziare un programma di allenamento o aumentare il livello di attività fisica. Sarà lui a dirti quali sono le attività più adatte a te e con quale frequenza svolgerle.

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC