

# Sokongan **Kritikal**



## **Petua untuk melindungi diri anda pada saat tertekan**

Berasa tertekan itu merupakan perkara biasa, tetapi ada kalanya walaupun orang yang paling santai dan menyesuaikan diri dengan baik akan berasa terbebani dari segi mental dan fizikal.



## 1. Jadilah realistik — dan optimis

Anda seorang yang mempunyai 24 jam sehari. Jangan menetapkan diri anda untuk gagal dengan memberi tekanan kepada diri anda untuk menjadi sempurna. Sebaliknya, buat matlamat untuk melakukan yang terbaik.

Juga, cari alasan untuk menjadi positif. Mudah untuk terpengaruh dalam pemikiran negatif, terutamanya jika anda bergaul dengan mereka yang berfikir negatif. Tetapi menjemput diri anda untuk berbangga dengan pencapaian peribadi dan profesional anda, walau sekecil mana pun, boleh membantu anda berasa bertenaga dan bermotivasi.



## 2. Tetapkan sempadan

Tahan tekanan atau desakan untuk menjadikan diri anda tersedia sepanjang masa. Bersikap "hidup" tanpa henti dan cuba menyesuaikan diri dengan terlalu banyak dalam satu hari boleh menjadikan anda kurang berkesan dan akhirnya menyebabkan keletihan. Lakukan apa yang anda boleh untuk mengatur masa dan tugas anda, supaya anda menumpukan pada keutamaan tertinggi terlebih dahulu dan paling banyak. Sebagai contoh, bahagikan tugas kepada "mesti buat," "perlu buat" dan "tidakperlu buat" jika boleh. Selain itu, pertimbangkan untuk mewakili apa yang anda boleh — dan selalunya sepatutnya — kepada rakan sekerja di tempat kerja dan orang tersayang dalam kehidupan peribadi anda.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk diri anda dan orang tersayang di

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda amat memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa trauma, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, menyokong remaja dalam krisis dan banyak lagi.



### 3. Luangkan masa untuk diri sendiri

Pastikan anda meluangkan masa untuk diri sendiri — walaupun hanya beberapa minit atau sejam atau dua. Sebagai contoh, semasa kitaran kerja biasa, jika anda berada dalam peranan yang tidak memerlukan panggilan rasmi, berikan kebenaran kepada diri anda untuk mematikan pemberitahuan e-mel dan menolak untuk menerima mesyuarat dan panggilan semasa waktu rehat yang dijadualkan. Selain itu, berikan kebenaran kepada diri anda untuk mengatakan "tidak, terima kasih" kepada permintaan untuk syif tambahan atau jemputan untuk berkumpul dengan keluarga dan rakan. Memberi masa rehat untuk memulihkan semula diri akhirnya boleh membantu anda menjadi lebih ceria dan produktif secara keseluruhan.



### 4. Hadkan gangguan

Orang yang percaya bahawa mereka dapat melakukan lebih banyak tugas dengan berbilang tugas biasanya kurang produktif berbanding mereka yang menumpukan pada tugas yang diberikan. Jadi, tetapkan untuk mengehaskan gangguan. Daripada menjawab e-mel sekali sahaja semasa ia masuk ke peti masuk anda, jadualkan waktu tetap sepanjang hari kerja anda untuk menjawabnya dalam kumpulan. Jika kerja anda memerlukan penumpuan, tetapkan masa tertentu di kalendar anda dan beri isyarat kepada rakan sekerja untuk tidak mengganggu anda. Sebagai contoh, tutup pintu anda, gantungkan papan tanda dengan "kerja sedang dijalankan, sila jangan ganggu" atau keluar daripada akaun pemesejan segera dalaman.

Begitu juga, jika anda mempunyai tabiat menyemak e-mel peribadi, menjawab teks dan/atau menatal berita dan tapak media sosial pada setiap masa, tahan keinginan tersebut. Sebaliknya, jadualkan waktu rehat mengikut kesesuaian dan kemampuan untuk menyemak item ini dan bertindak balas.



### 5. Berehat

Memahami bahawa kelonggaran adalah tindakan balas semula jadi untuk tekanan, adalah penting untuk berehat untuk membantu anda menyegarkan semula dan memulihkan semula diri. Malah rehat yang singkat membantu meningkatkan mood, prestasi dan kesejahteraan anda. Jadi, ya, bangun dan pergi bersiar-siar sebentar, bercakap dengan rakan, menjalankan tugas ringkas, menonton video kucing lucu atau apa sahaja yang mungkin anda gemari. Selain itu, jadualkan aktiviti yang anda gemari yang tidak ada kaitan dengan pekerjaan anda, peristiwa penting atau percutian orang lain. Jadi, contohnya, baca buku, tonton filem atau pergi mendaki. Apabila memperkatakan mengenai berehat, tidak kira "apa" yang anda lakukan, malah "itu" yang anda lakukan, ambil peluang untuk beristirahat.

Jika anda berasa sangat tertekan, gunakan teknik relaksasi seperti pernafasan dalam, meditasi, yoga atau apa sahaja yang anda dapati membantu memperlambatkan pernafasan dan kadar denyutan jantung anda untuk membawa anda kembali kepada keseimbangan.



## 6. Jaga kesihatan anda

Walaupun jadual anda semakin sibuk di tempat kerja atau bermain, luangkan masa untuk bersenam secara tetap, tidur yang cukup dan makan makanan seimbang yang sihat. Memang benar — semua ini boleh membantu anda menjadi lebih tahan terhadap tekanan dan berasa lebih baik secara keseluruhan:

- Bersenam mempunyai pelbagai manfaat fizikal dan mental, daripada meningkatkan tenaga anda dan menaikkan semangat anda untuk menenangkan sistem saraf anda, dan banyak lagi.
- Membuat pilihan makanan yang sihat dan makan secara teratur, hidangan bersaiz kecil dapat membantu anda mengekalkan tenaga dan fokus, sambil membantu anda mengelakkan risiko menjadi lesu atau gelisah akibat gula darah rendah.
- Tidur yang berkualiti akan meningkatkan produktiviti, kreativiti, kemahiran menyelesaikan masalah dan fokus anda.



## 7. Dapatkan bantuan

Sama ada secara bersemuka atau secara maya, mempunyai sistem sokongan yang kukuh dalam kalangan rakan sekerja, rakan dan orang tersayang boleh membantu anda mengurangkan tekanan dan lebih produktif. Ketika mengalami tekanan yang tinggi, bercakap dengan seseorang yang akan mendengar perkara yang anda alami boleh membantu anda bertenang atau menyejukkan diri dan aman semula.

Selain itu, mengekalkan persahabatan yang positif umumnya berkait rapat dengan kesihatan mental dan kebahagiaan. Ini kerana persahabatan yang sihat boleh membantu mengekalkan semangat anda, memberikan anda rasa perhubungan dan meningkatkan keyakinan diri anda, antara manfaat lain.



## Bonus — luangkan masa untuk ketawa

Benar, ketawa itu menyenangkan dan nikmat. Ketawa juga menawarkan manfaat kesihatan jangka pendek dan panjang. Ketawa merangsang jantung, paru-paru dan otot anda, dan mencetuskan endorfin yang membantu meningkatkan mood anda dan juga melegakan kesakitan buat sementara waktu. Ketawa juga melepaskan dan melegakan ketegangan otot, jadi ini dapat membantu anda berasa santai. Selain itu, ketawa akan meningkatkan sistem imun anda dengan merembeskan bahan kimia dalam tubuh yang membantu anda melawan tekanan.

Ketawa juga ada faedah lain. Ia boleh mengeratkan perhubungan dengan mewujudkan ikatan dan berkongsi pengalaman. Dan, apabila digunakan dengan betul dalam situasi tertentu, jenaka boleh membantu meredakan konflik.

Ini hanyalah beberapa cara untuk membantu anda mengurangkan dan melindungi diri daripada tekanan.

**Sumber:**

\*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://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).

**Orang sebenar. Kehidupan sebenar. Penyelesaian sebenar.**

Untuk mengakses maklumat manfaat khusus, lawati **LiveWell.Optum.com** dan log masuk menggunakan kod akses syarikat anda:

**Hubungi untuk Mendapatkan Sokongan**

Manfaat Optum anda menawarkan sokongan daripada pakar kesihatan mental yang terlatih khas untuk membantu sesiapa sahaja yang terbeban, tertekan atau sedang mencari jawapan.

**Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya**

Lawati **optumeap.com/criticalsupportcenter** untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

# Optum

\*Jika anda hamil, tidak aktif secara fizikal atau mempunyai keadaan kesihatan seperti artritis, diabetes atau penyakit jantung, periksa dengan doktor anda sebelum memulakan program senaman atau meningkatkan tahap aktiviti anda. Mereka dapat memberitahu anda jenis dan jumlah aktiviti yang selamat untuk anda.

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC