



Tips for å beskytte deg mot stressende øyeblikk

Det er normalt å føle seg stresset, men det er tider da selv den mest avslappede og veltilpassede personen kan føle seg overveldet mentalt og fysisk.



1. Vær realistisk – og optimistisk

Du er en person som har 24 timer i døgnet. Ikke sett deg opp for å mislykkes ved å legge press på deg selv for å være perfekt. I stedet bør målet være å gjøre så godt du kan.

Se også etter grunner til å være positiv. Det kan være lett å falle i negativ tenkning, spesielt hvis du omgir deg med mennesker som tenker negativt. Men å invitere deg selv til å være stolt over dine personlige og profesjonelle prestasjoner, uansett hvor små, kan hjelpe deg å føle deg energisk og motivert.



2. Sett grenser

Motstå presset eller trangen til å være tilgjengelig døgnet rundt. Å være «på» hele tiden og prøve å presse for mye inn i en dag kan gjøre deg mindre effektiv og til slutt føre til utbrenthet. Gjør det du kan for å organisere tiden og oppgavene dine slik at du fokuserer på de høyeste prioriteringene først. Del for eksempel oppgaver i «må gjøre», «bør gjøre» og «trenger ikke gjøre» når det er mulig. Vurder også å delegere det du kan – og ofte bør – til kolleger og kjære i ditt privatliv.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg og dine kjære på

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr ressurser for emosjonell støtte og informasjon når du trenger det mest. Her finner du en rekke fagområder, inkludert psykisk helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte til unge i krise og mye mer.



3. Ta deg tid til deg selv

Sørg for å ta deg tid til deg selv – selv om det bare er noen få minutter eller en time eller to. For eksempel, hvis du har en rolle som ikke krever at du er offisielt på vakt, gi deg selv tillatelse til å slå av e-post og avslå å ta møter og samtaler under planlagt avspasering i normal arbeidstid. Gi deg selv tillatelse til å si «nei takk» til forespørsler om ekstra arbeidsskift eller invitasjoner til å komme sammen med familie og venner. Å gi deg selv tid til å lade batteriet kan til slutt gjøre deg mer optimistisk og produktiv totalt sett.



4. Begrens distraksjoner

Folk som tror de får mer gjort av multitasking er ofte mindre produktive enn de som fokuserer på en enkelt oppgave. Prøv å begrense distraksjoner. I stedet for å svare på hver enkelt e-post slik de vises i innboksen din, kan du planlegge faste tider gjennom hele arbeidsdagen for å svare på dem samtidig. Hvis arbeidet ditt krever konsentrasjon, blokker ut tid i kalenderen og be kollegene dine om ikke å forstyrre deg. Lukk f.eks. døren, heng et skilt som sier «Arbeid pågår, ikke forstyrre» eller slå av den interne direktemeldingskontoen.

Hvis du har for vane å sjekke personlig e-post, svare på tekstmeldinger og/eller surfe på nyheter og sosiale medier til enhver tid, motstå dette. Planlegg i stedet pauser når det er hensiktsmessig og mulig for å sjekke disse punktene og reagere.



5. Ta en pause

Siden avslapning er en naturlig motgift mot stress, er det viktig å ta pauser for å forfriske og lade opp. Selv korte pauser bidrar til å forbedre humøret, ytelsen og velværet. Så ja, reis deg og ta en kort spasertur, snakk med en venn, løp et ærend, se en morsom kattevideo eller hva du måtte ønske. Planlegg også aktiviteter du liker som ikke har noe med jobben din, andres milepæler eller ferier å gjøre. Du kan for eksempel lese en bok, se en film eller gå på tur. Når det gjelder å ta en pause, spiller det ingen rolle «hva» du gjør, men heller at du benytter anledningen til en frisk start.

Hvis du føler deg veldig stresset, kan du bruke avspenningsteknikker som dyp pusting, meditasjon, yoga eller noe annet som hjelper deg å redusere pusten og pulsen for å gjenopprette balansen.



6. Ta vare på helsen din

Selv når timeplanen din er travel på jobb eller fritid, bør du sette av tid til å trene regelmessig, få nok søvn og spise sunne og balanserte måltider. Det er sant – alle disse kan hjelpe deg å bli mer motstandsdyktig mot stress og føle deg bedre generelt:

- Trening har en rekke fysiske og mentale fordeler, fra å øke energien og løfte humøret til å roe nervesystemet og mer.
- Ved å ta sunne mat valg og spise regelmessige, små måltider kan du opprettholde energien og fokuset, samtidig som du unngår risiko en for å bli sløv eller urolig på grunn av lavt blodsukker.
- Kvalitetssøvn forbedrer produktiviteten, kreativiteten, problemløsningsevnen og fokuset.



7. Søk kontakt

Å ha et solid støttesystem blant kolleger, venner og kjære kan hjelpe deg å bli mindre stresset og mer produktiv, enten det er personlig eller virtuelt. Hvis du er under mye stress, kan bare det å ha noen å snakke med som lytter til det du går gjennom hjelpe deg med å roe ned eller roe ned og gjenopprette helsen.

I tillegg er det generelt positivt å opprettholde positive vennskap og korrelerer med mental helse og lykke. Det er fordi sunne vennskap kan bidra til å holde motet oppe, gi deg en følelse av tilhørighet og øke selvtilliten din, blant andre fordeler.



Bonus – ta deg tid til å le

La oss innse at det å le er gøy og føles bra. Det gir også helsegevinster på kort og lang sikt. Latter stimulerer hjerte, lunger og muskler og frigjør endorfiner som forbedrer humøret og til og med midlertidig lindrer smerte. Latter frigjør og lindrer muskelspenninger, noe som kan hjelpe deg å slappe av. I tillegg styrker det immunforsvaret ditt ved å frigjøre kjemikalier i kroppen som bidrar til å bekjempe stress.

Latter har også andre positive effekter. Det kan styrke relasjoner ved å skape bånd og felles opplevelser. Og når den brukes riktig i visse situasjoner, kan humor bidra til å løse konflikter.

Dette er bare noen få måter å hjelpe deg med å redusere og beskytte deg mot stressfaktorer.

Kilder:

*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.

**Virkelige mennesker. Det virkelige liv. Virkelige løsninger.**

For å få tilgang til informasjon om spesifikke fordeler besøk [Livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) og logg på med selskapets tilgangskode:

**Ring brukerstøtten på**

Din Optum-fordel gir deg støtte fra spesialtrente spesialister på mental helse for å hjelpe alle som er overveldet, deprimert eller søker etter svar.

**Kritisk støtte når du trenger det**

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

*Hvis du er gravid, fysisk inaktiv eller har et helseproblem som leddgikt, diabetes eller hjertesykdom, bør du konsultere legen din før du starter et treningsprogram eller øker aktivitetsnivået. De kan fortelle deg hvilke typer og aktivitetsmengder som er trygt for deg.

Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller presserende pleiebehov. I en nødsituasjon, ring ditt lokale nødnummer eller gå til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for omsorg av lege eller annet helsepersonell. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningsutelukkelse og -begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke som tilhører Optum, Inc. I USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som sikrer alle ansatte like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC