



Tips om uzelf te beschermen tegen stressvolle momenten

Het is normaal om stress te voelen, maar er zijn momenten waarop zelfs de meest ontspannen en flexibele persoon zich mentaal en fysiek overweldigd kan voelen.



1. Wees realistisch – en optimistisch

U bent één persoon met maar 24 uur in een dag. Zorg dat u niet faalt door uzelf onder druk te zetten om perfect te zijn. Doe in plaats daarvan gewoon uw best en maak dat uw doel.

Zoek ook naar redenen om positief te zijn. Het kan gemakkelijk zijn om meegezogen te worden in negatief denken, vooral als u zichzelf omringt met mensen die negatief denken. Maar uzelf toestaan trots te zijn op uw persoonlijke en professionele prestaties, hoe klein ook, kan u al een heel eind op weg helpen om u energiek en gemotiveerd te voelen.



2. Grenzen stellen

Weersta de druk of de drang om op alle uren van de dag beschikbaar te moeten zijn. Non-stop "aan" staan en proberen te veel in één dag te passen kan u minder effectief maken en uiteindelijk tot een burn-out leiden. Doe wat je kunt om jouw tijd en taken zo in te delen dat je zich het eerst en het meest op de hoogste prioriteiten concentreert. Verdeel de taken bijvoorbeeld waar mogelijk in "absoluut nodig", "goed om te doen" en "niet nodig". Overweeg ook om te delegeren waar u kunt – en vaak zou moeten – aan collega's op het werk en dierbaren in uw privéleven.



Er zijn
verschillende
bronnen
beschikbaar
voor uzelf en
uw dierbaren

Ons Critical Support Center biedt bronnen en informatie voor emotionele ondersteuning wanneer u die het meest nodig heeft. Vind een verscheidenheid aan onderwerpen, waaronder geestelijke gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van pubers in crisissituaties en meer.



3. Neem tijd voor uzelf

Zorg ervoor dat je tijd voor uzelf neemt – al is het maar een paar minuten of een uur of twee. Als u bijvoorbeeld een functie heeft waarbij u niet officieel oproepbaar hoeft te zijn, geef uzelf dan toestemming om e-mailmeldingen uit te schakelen en weiger vergaderingen en telefoontjes aan te nemen tijdens geplande vrije uren. Sta uzelf ook toe om "nee, bedankt" te zeggen tegen verzoeken om extra diensten te draaien of uitnodigingen voor bijeenkomsten met familie en vrienden. Als u uzelf de tijd gunt om even op te laden, zal u uiteindelijk opgewekter en productiever zijn.



4. Beperk afleiding

Mensen die denken dat ze meer gedaan krijgen door te multitasken, zijn meestal minder productief dan degenen die zich op een bepaalde taak concentreren. Probeer afleiding dus te beperken. In plaats van e-mails direct te beantwoorden wanneer ze in uw inbox belanden, plant u regelmatige tijdstippen tijdens uw werkdag in om ze groepsgewijs te beantwoorden. Als u zich voor uw werk moet concentreren, maak dan tijd vrij in uw agenda en zeg tegen uw collega's dat ze u niet mogen storen. Doe bijvoorbeeld uw deur dicht, hang een bordje op met "niet storen a.u.b." of zet het interne chatprogramma uit.

Als u de gewoonte heeft om op elk uur van de dag uw persoonlijke e-mail te checken, sms'jes te beantwoorden en/of door nieuws- en sociale mediasites te bladeren, weersta dan die drang. Plan in plaats daarvan waar nodig en mogelijk pauzes in om deze punten te controleren en te reageren.



5. Neem een pauze

In het besef dat ontspanning de natuurlijke tegenmaatregel tegen stress is, is het belangrijk pauzes in te laten om u te helpen oprispen en opladen. Zelfs korte pauzes helpen jouw stemming, prestaties en welzijn te verbeteren. Dus, ja, sta op en maak een korte wandeling, praat met een vriend, doe een boodschap, kijk naar een grappig kattenfilmpje of wat u ook leuk vindt. Plan ook activiteiten in die u leuk vindt en die niets te maken hebben met uw werk, de deadlines van anderen of feestdagen. Lees bijvoorbeeld een boek, kijk een film of maak een wandeling. Bij een pauze gaat het er niet zozeer om "wat" je doet, als wel "dat" je de gelegenheid te baat neemt om even op te laden.

Als u zich toch overspannen voelt, gebruik dan ontspanningstechnieken zoals diep ademhalen, meditatie, yoga of wat u maar kunt bedenken om uw ademhaling en hartslag te vertragen en weer in evenwicht te brengen.



6. Neem uw gezondheid in acht

Zelfs als uw schema drukker wordt, moet u tijd vrijmaken voor regelmatige lichaamsbeweging, voldoende slaap en gezonde, uitgebalanceerde maaltijden. Al deze dingen kunnen u helpen om beter tegen stress te kunnen en u over het algemeen beter te voelen:

- Trainen heeft een groot aantal fysieke en mentale voordelen, zoals verhoging van uw energie en opbeuring van uw humeur tot kalmering van uw zenuwstelsel, en meer.
- Door gezonde voedingskeuzes te maken en regelmatig kleine maaltijden te eten, kunt u uw energie en focus behouden en tegelijkertijd voorkomen dat u lethargisch of geagiteerd wordt als gevolg van een lage bloedsuikerspiegel.
- Kwalitatieve slaap verbetert uw productiviteit, creativiteit, probleemoplossend vermogen en focus.



7. Blijf niet in een hoekje zitten

Of het nu persoonlijk of virtueel is, een solide ondersteuningssysteem onder collega's, vrienden en dierbaren kan u helpen om uiteindelijk minder gestrest en productiever te zijn. Op een moment van grote stress kan het helpen om iemand te hebben waarmee u kunt praten, die luistert naar wat u doormaakt, u helpt te kalmeren of even af te koelen en te resetten.

Bovendien correleert het onderhouden van positieve vriendschappen over het algemeen met geestelijke gezondheid en geluk. Dat komt omdat gezonde vriendschappen kunnen helpen de moed erin te houden, u een gevoel van verbondenheid te geven en uw zelfvertrouwen te verbeteren, naast andere voordelen.



Bonus - lach regelmatig

Laten we eerlijk zijn, lachen is leuk en voelt goed. Het biedt ook gezondheidsvoordelen op korte en lange termijn. Lachen stimuleert uw hart, longen en spieren en maakt endorfine aan die uw stemming helpt verbeteren en zelfs tijdelijk pijn verlicht. Lachen maakt ook spierspanning los en verlicht deze, dus het kan u helpen ontspannen. En het stimuleert uw immuunsysteem door chemische stoffen in uw lichaam vrij te maken die helpen bij het bestrijden van stress.

Lachen heeft ook andere voordelen. Het kan relaties versterken door banden te smeden en gedeelde ervaringen op te doen. En als humor in bepaalde situaties op de juiste manier wordt gebruikt, kan het conflicten helpen bezweren.

Dit zijn slechts enkele manieren om u te helpen stressfactoren te verminderen en u ertegen te beschermen.

Bronnen:

- *American Psychological Association. Advies van psychologen voor nieuwe thuiswerkers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).
- *American Psychological Association. Gun uzelf een pauze. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).
- *HelpGuide.org. Ontspanningstechnieken voor stressvermindering. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).
- *HelpGuide.org. Sluit vriendschappen. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).
- *Kindergezondheid. 'Stress' voor tieners. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://www.kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search).
- *HelpGuide.org. De voordelen van lichaamsbeweging voor de geestelijke gezondheid? [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).
- *HelpGuide.org. Stress op het werk. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).
- *American Psychological Association. Omgaan met stress op het werk. [apa.org/topics/werkstress](https://www.apa.org/topics/werkstress).



Echte mensen. Echt leven. Echte oplossingen.

Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over voordelen, ga naar **LiveWell.Optum.com** en log in met je bedrijfscode:



Bel voor ondersteuning naar

Uw Optum-voordeel biedt ondersteuning van speciaal opgeleide specialisten in de geestelijke gezondheidszorg om iedereen te helpen die overweldigd of depressief is of op zoek is naar antwoorden.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar **optumeap.com/criticalsupportcenter** voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



*Als u zwanger bent, fysiek inactief bent of een gezondheidsprobleem heeft, zoals artritis, diabetes of een hartaandoening, raadpleeg dan uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint of uw activiteitsniveau verhoogt. Zij kunnen u vertellen welke soorten en hoeveelheden activiteiten veilig voor u zijn.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.