

# Wsparcie **w kryzysie**



## **Wskazówki zapewniające ochronę przed stresogennymi sytuacjami**

Odczuwanie stresu jest zjawiskiem absolutnie normalnym, ale są chwile, w których nawet najbardziej zrelaksowana i dobrze przystosowana do radzenia sobie z trudnościami osoba może czuć się bezradna i przytłoczona psychicznie oraz fizycznie.



## 1. Myśl realistycznie, ale i optymistycznie

Jesteś jedną osobą i masz tylko 24 godziny na dobę. Nie stawiaj się na przegranej pozycji, wymagając od siebie perfekcji. Zamiast tego postaw sobie za cel zrobienie wszystkiego, co w Twojej mocy.

Znajdź powody do pozytywnego myślenia. Można łatwo dać się wciągnąć w negatywne myślenie, zwłaszcza jeśli otaczają cię osoby, które widzą wszystko w czarnych barwach. Pozwolenie sobie na dumę z osobistych i zawodowych osiągnięć, jakkolwiek małe by nie były, może dać Ci energię i motywację.



## 2. Wyznaczaj granice

Oprzyj się presji lub chęci bycia dostępnym w każdej chwili. Nieustanne działanie „na najwyższych obrotach” i próby zrobienia wszystkiego w jeden dzień sprawią, że będziesz mniej skuteczny i ostatecznie doprowadzą do wypalenia. Na ile to możliwe, zorganizuj swój czas i zadania tak, aby przede wszystkim skupić się na priorytetach. Na przykład, jeśli to możliwe, podziel zadania na trzy kategorie: „muszę zrobić”, „powinienem zrobić” i „nie muszę robić”. Zastanów się również nad oddelegowaniem tego, co możesz — i często powinieneś — współpracownikom i bliskim w życiu osobistym.



Istnieje wiele możliwości dostępnych dla Ciebie i Twoich bliskich

Nasze Centrum Wsparcia w Kryzysie oferuje wsparcie emocjonalne i dostęp do informacji zawsze wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz. Nasze wsparcie dotyczy różnych obszarów tematycznych, w tym zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, pomocy dla młodzieży w kryzysie itp.



### 3. Znajdź czas dla siebie

Zarezerwuj trochę czasu dla siebie — nawet jeśli to tylko kilka minut, godzina lub dwie. Na przykład podczas normalnych cykli pracy, jeśli pracujesz na stanowisku, które nie wymaga pełnej dyspozycyjności, zezwól sobie na wyłączenie powiadomień e-mail i odmów przyjmowania spotkań i rozmów telefonicznych w zaplanowanym czasie wolnym. Daj sobie również pozwolenie na powiedzenie „nie, dziękuję” w przypadku próśb o dodatkowe zmiany lub zaproszeń na spotkania z rodziną i przyjaciółmi. Poświęcenie czasu na doładowanie może ostatecznie pomóc w zwiększeniu optymizmu i ogólnej produktywności.



### 4. Ogranicz rozpraszacze

Ludzie, którzy myślą, że robią więcej dzięki wielozadaniowości, zwykle są mniej produktywni niż ci, którzy skupiają się na danym zadaniu. Staraj się więc ograniczać rzeczy, które rozpraszają uwagę. Zamiast odpowiadać na e-maile pojedynczo, jak tylko trafiają do Twojej skrzynki odbiorczej, zaplanuj regularne godziny w ciągu dnia roboczego, aby odpowiadać na nie w grupach. Jeśli Twoja praca wymaga koncentracji, zablokuj czas w swoim kalendarzu i zasygnalizuj współpracownikom, aby Ci nie przeszkadzali. Na przykład zamknij drzwi, zawieś tabliczkę z napisem „Praca w toku, proszę nie przeszkadzać” lub wyloguj się firmowego konta komunikatora.

Podobnie, jeśli masz zwyczaj ciągłego sprawdzania osobistej poczty e-mail, odpowiadania na SMS-y lub przewijania wiadomości i serwisów społecznościowych, oprzyj się pokusie. Zamiast tego zaplanuj przerwy, kiedy jest to właściwe i możliwe, na ich sprawdzenie i odpowiedzi.



### 5. Zrób sobie przerwę

Ponieważ odpoczynek w naturalny sposób przeciwdziała stresowi, pamiętaj, aby robić przerwy, które pomogą Ci się odświeżyć i nabrać sił. Nawet krótkie przerwy poprawiają nastrój, wydajność i samopoczucie. Więc tak, wstań i idź na krótki spacer, porozmawiaj z kumplem, załatw drobną sprawę, obejrzyj zabawny filmik o kotach lub zrób cokolwiek, co sprawi Ci przyjemność. Zaplanuj również zajęcia nie mające nic wspólnego z Twoją pracą, kamieniami milowymi w życiu innych lub świętami. Na przykład przeczytaj książkę, obejrzyj film lub wybierz się na spacer. Jeśli chodzi o zrobienie sobie przerwy, nie tyle ma znaczenie co robisz, ile samo to, że korzystasz z okazji, aby odpocząć.

Jeśli czujesz się bardzo zestresowany, użyj technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja, joga lub cokolwiek innego, co pomaga spowolnić oddychanie i tętno i przywrócić równowagę.



## 6. Dbaj o zdrowie

Nawet jeżeli Twój kalendarz zawodowy lub towarzyski pęka w szwach, znajdź czas na regularne ćwiczenia, wystarczającą ilość snu i spożywanie zdrowych, zbilansowanych posiłków. To prawda — wszystko to może pomóc Ci być bardziej odpornym na stres i ogólnie lepiej czuć się:

- Ćwiczenia przynoszą niezliczone korzyści fizyczne i psychiczne, od zwiększania energii i podniesienia na duchu po uspokojenie układu nerwowego i nie tylko.
- Zdrowsza dieta i regularne spożywanie niewielkich posiłków może pomóc utrzymać odpowiedni poziom energii i koncentrację, jednocześnie pomagając uniknąć ryzyka ospałości lub pobudzenia będących skutkiem niskiego stężenia cukru we krwi.
- Dobry sen poprawi wydajność, kreatywność, zdolność rozwiązywania problemów i koncentrację.



## 7. Wyciągnij rękę po pomoc

Niezależnie od tego, czy jest on osobisty, czy wirtualny, solidny system wsparcia wśród współpracowników, przyjaciół i bliskich może pomóc Ci być mniej zestresowanym i bardziej produktywnym. W momencie dużego stresu sama obecność kogoś, z kim możesz porozmawiać, kto wysłucha tego, przez co przechodzisz, może pomóc Ci się uspokoić lub uspokoić i zresetować.

Ponadto utrzymywanie pozytywnych przyjaźni ogólnie sprzyja zdrowiu psychicznemu i szczęściu. Dzieje się tak, ponieważ zdrowe przyjaźnie mogą pomóc Ci podnieść się na duchu, dać poczucie więzi i poprawić pewność siebie.



## Dodatkowa wskazówka: pośmiej się!

Nie bójmy się tego powiedzieć: śmiech jest przyjemnością i sprawia, że czujemy się dobrze. Zapewnia również krótko- i długoterminowe korzyści zdrowotne. Śmiech stymuluje serce, płuca i mięśnie oraz wyzwala endorfiny, które poprawiają nastrój, a nawet chwilowo łagodzą ból. Śmiech łagodzi również napięcie mięśni, dzięki czemu może ułatwić i przyspieszyć odprężenie. Ponadto wzmacnia układ odpornościowy, uwalniając w organizmie substancje chemiczne pomagające w walce ze stresem.

Śmiech ma też inne zalety. Może wzmacniać relacje poprzez tworzenie więzi i wspólnych doświadczeń. A odpowiednio użyty w określonych sytuacjach humor może pomóc rozładować konflikt.

To zaledwie kilka ze sposobów, które pomogą Ci zredukować stres i chronić przed stresorami.

**Źródła:**

\*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).



## Prawdziwi ludzie. Prawdziwe historie. Prawdziwe rozwiązania

Aby uzyskać dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach, odwiedź stronę **LiveWell.Optum.com** i zaloguj się za pomocą swojego firmowego kodu dostępu:



## Zadzwoń po wsparcie:

W ramach świadczenia pracowniczego Optum można uzyskać wsparcie ze strony specjalnie przeszkolonych specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy oferują pomoc osobom zmagającym się z przygnębieniem, depresją lub szukającym odpowiedzi.



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem **optumeap.com/criticalsupportcenter**.

# Optum

\*Jeśli jesteś w ciąży, w złej kondycji fizycznej lub cierpisz na takie choroby, jak zapalenie stawów, cukrzyca lub choroby serca, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub zwiększeniem poziomu aktywności. Mogą one powiedzieć, jakie rodzaje aktywności i jej intensywność są dla Ciebie bezpieczne.

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.