

# Поддержка **в критических ситуациях**



## **Советы, "как" уберечь "себя" от стрессовых "моментов"**

Испытывать стресс — это нормально, но иногда даже самый расслабленный и уравновешенный человек может чувствовать физическую и умственную перегрузку.



## 1. Будьте реалистами, но сохраняйте оптимизм

В сутках всего 24 часа. Требуя от себя невозможного — совершенства во всем, — вы обрекаете себя на неудачу. Ставьте перед собой выполнимые цели и прилагайте максимум усилий.

Не менее важно научиться искать поводы для радости. Поддаться негативным мыслям — это легко, особенно если ваше окружение настроено на негативный образ мышления. Позволив себе испытывать гордость за собственные личные и профессиональные достижения, какими бы незначительными они вам ни казались, вы сможете сохранить энергию и мотивацию.



## 2. Установите границы

Откажитесь от ампула безотказного человека — навязанного вам или выбранного по собственной инициативе. Постоянная готовность прийти на помощь в ущерб собственному времени могут привести к упадку сил и, как результат, к выгоранию. Постарайтесь организовать свое время и распределить дела таким образом, чтобы в первую очередь сосредоточиться на приоритетных задачах. Например, разделите все поручения на «важные и срочные», «важные, но несрочные» и «неважные и несрочные». Подумайте, какие задачи можно и нужно делегировать. На работе часть дел можно поручить коллегам, а дома — своим близким.



### На сайте

**содержатся  
многочисленные  
ресурсы для вас  
и ваших близких**

Наш Центр поддержки в критических ситуациях предлагает ресурсы и информацию для эмоциональной поддержки, когда она нужна вам больше всего. Здесь вы найдете ресурсы и информацию по самым разным темам, включая психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и потерю, поддержку подростков в кризисной ситуации и многое другое.



### 3. Выделите немного времени для себя

Не забывайте уделять время себе, даже если это несколько минут или пара часов. Например, если работа не требует от вас постоянного пребывания на связи, позвольте себе отключить уведомления электронной почты и не соглашайтесь на совещания и звонки в нерабочее время. Разрешите себе отказаться от переработок и иногда пропускать встречи с родными и друзьями. Дайте себе время на восстановление, чтобы вернуться с новыми силами и настроением на успех.



### 4. Научитесь не отвлекаться

Те, кто верит, что многозадачность помогает успевать больше, оказываются менее продуктивными по сравнению с теми, кто сосредоточивается на одной задаче. Поэтому постарайтесь избавиться от отвлекающих факторов. Не отвлекайтесь на входящие письма — выделите в своем расписании время на работу с почтой и ответьте сразу на все накопившиеся сообщения. Если ваша работа требует концентрации, уединитесь и попросите коллег не беспокоить вас. Например, закройте дверь в кабинет и повесьте табличку «Тихо!» или «Не беспокоить» и выйдите из рабочего чата.

Если у вас есть привычка регулярно проверять личный почтовый ящик, сразу отвечать на сообщения и (или) часами листать новостные сайты и ленты соцсетей, не поддавайтесь этим желаниям. Для чтения и переписки запланируйте перерывы в течение рабочего дня.



### 5. Делайте перерывы

Важно понимать, что желание отдохнуть — это естественная реакция организма и мера противодействия стрессу. Вот почему так важно делать перерывы. Это возможность освежить голову и восстановить силы. Даже короткие перерывы помогают поднять настроение, повысить эффективность труда и улучшить самочувствие. Да, самое время встать со стула, прогуляться поболтать, сходить по своим делам, посмотреть забавное видео с котиками или как-то иначе поднять себе настроение. Найдите в своем расписании время для любимых занятий, не связанных с работой, чужими памятливыми датами и праздниками — почитайте книгу, посмотрите кино или выберите на природу. Когда вы решаете сделать перерыв, не так важно, что вы будете делать. Важно то, что вы решили воспользоваться возможностью перевести дух и восстановить силы.

Если вы испытываете сильный стресс, обратите внимание на техники релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация, йога и любые другие занятия, которые помогают замедлить дыхание и пульс, возвращая вам душевное равновесие.



## 6. Берегите свое здоровье

Даже если у вас каждый день расписан буквально по минутам, старайтесь регулярно заниматься спортом, высыпаться и правильно питаться. Это поможет повысить стрессоустойчивость и улучшить ваше самочувствие.

- Занятия спортом благотворно влияют как на физическое, так и на душевное здоровье: заряжают энергией, поднимают настроение и, помимо прочего, успокаивают нервную систему.
- Правильное питание по графику и контроль размера порций помогут поддерживать стабильный уровень энергии и сохранять концентрацию, снижая риск резких перепадов настроения в результате низкого уровня сахара в крови.
- Хороший сон не только повышает продуктивность и концентрацию, но и улучшает творческие способности и навыки решения проблем.



## 7. Обращайтесь за поддержкой

Постоянная поддержка коллег, друзей и близких (как при личном контакте, так и через любые средства связи) поможет снизить уровень стресса и повысить продуктивность. В период сильного стресса даже простая беседа с тем, кто готов выслушать ваши переживания, поможет успокоиться, остыть и перезагрузиться.

Более того, продолжительные теплые дружеские отношения напрямую влияют на наше психическое здоровье и уровень счастья. Это объясняется тем, что взаимная дружба помогает сохранять позитивный настрой, дарит чувство привязанности и повышает самооценку.



## Бонус — найдите время, чтобы просто посмеяться

Ни для кого не секрет, что смех повышает настроение и улучшает самочувствие. Он является целебным средством мгновенного действия, которое сохраняется надолго. Смех стимулирует работу сердца, легких и мышц и способствует выработке эндорфинов, которые поднимают настроение и даже временно облегчают боль. Смех также снимает мышечное напряжение и помогает расслабиться. Более того, он укрепляет иммунную систему, стимулируя выработку химических веществ, которые помогают бороться со стрессом.

Но польза смеха не только в этом. Он также помогает укрепить отношения: сближает и дает чувство сопричастности. Уместная шутка даже может помочь разрешить конфликт.

**Это всего лишь несколько способов, которые помогут вам снизить уровень стресса и защититься от него.**

**Источники:**

\*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).



## Настоящие люди. Настоящая жизнь. Настоящие решения

Чтобы получить доступ к информации о конкретных льготах и преимуществах, откройте сайт **LiveWell.Optum.com** и войдите в систему, используя код доступа вашей компании:



## Позвоните в службу поддержки по телефону

Optum обеспечит вам поддержку специально обученных специалистов в области психического здоровья, которые готовы помочь всем, кто ощущает подавленность или депрессию или ищет ответы.



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: **[optumear.com/criticalsupportcenter](https://optumear.com/criticalsupportcenter)**.

# Optum

\*Если вы беременны, ведете малоподвижный образ жизни или страдаете от артрита, диабета или заболеваний сердечно-сосудистой системы, проконсультируйтесь у врача, прежде чем начать занятия спортом или повысить уровень физической активности. Врач может помочь вам выбрать типы и объемы активности, которые будут безопасны для вас.

**Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи.** Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 OHC