



Tips för att skydda dig från stressiga stunder

Det är normalt att känna stress, men det finns tillfällen då även den mest avslappnade och välanpassade personen kan känna sig överväldigad mentalt och fysiskt.



1. Var realistisk – och optimistisk

Du är en enda person och dygnet har 24 timmar. Ställ inte in dig på att misslyckas genom att sätta press på dig själv att vara perfekt. Se istället till att målet handlar om att göra ditt bästa.

Leta också efter skäl att vara positiv. Det kan vara lätt att dras in i negativt tänkande, speciellt om du omger dig med personer som är negativa tänkare. Men att uppmuntra dig själv att vara stolt över dina personliga och yrkesmässiga prestationer, hur små de än är, kan hjälpa dig att känna dig energisk och motiverad.



2. Sätt gränser

Motstå trycket eller uppmaningen att vara tillgänglig hela tiden. Att vara "på" hela tiden och försöka hinna med för mycket på en dag kan göra dig mindre effektiv och så småningom leda till utbrändhet. Gör vad du kan för att organisera din tid och dina uppgifter, så att du fokuserar på de högsta prioriteringarna först och främst. Dela till exempel upp ärenden i "måste göras", "bör göras" och "behöver inte göras" där det är möjligt. Överväg också att delegera det du kan – och ofta borde – till kollegor på jobbet och nära och kära i ditt privatliv.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på

Vårt Centrum för kritiskt stöd erbjuder känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden, inklusive mental hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stöd till ungdomar i kris och mer.



3. Ta dig tid för dig själv

Se till att ta dig tid för dig själv – även om det bara är några minuter eller en timme eller två. Om du har en roll som inte kräver att du officiellt har jour kan du exempelvis under normala arbetsförhållanden ge dig själv tillåtelse att stänga av e-postaviseringarna och avvisa möten och samtal när du inte jobbar. Ge också dig själv tillåtelse att säga ”nej tack” till förfrågningar om extra pass eller inbjudningar till sammankomster med familj och vänner. Att ge dig själv tid att återhämta dig kan i slutändan hjälpa dig att bli mer pigg och produktiv överlag.



4. Begränsa distraktioner

Människor som tror att de får mer gjort av multitasking är vanligtvis mindre produktiva än de som fokuserar på en given uppgift. Så sikta på att begränsa distraktioner. Istället för att svara på enstaka e-postmeddelanden när de hamnar i din inkorg, schemalägg regelbundna tider under hela din arbetsdag för att besvara flera på en gång. Om ditt arbete kräver koncentration, sätt av tid i din kalender och signalera till kollegor att inte störa dig. Stäng till exempel din dörr, häng upp en skylt med ”arbete pågår, vänligen stör inte” eller logga ut från det interna snabbmeddelandekontot.

Och om du har en tendens att kolla din privata e-post, svara på sms och/eller bläddra bland nyheter och flöden i sociala medier hela tiden bör du motstå detta. Planera i stället in pauser vid lämpliga tidpunkter där du kan kolla detta och svara på eventuella meddelanden.



5. Ta en paus

Eftersom avslappning är en naturlig motåtgärd mot stress, är det viktigt att ta pauser för att hjälpa dig att fräscha upp dig och ladda batterierna. Även korta pauser hjälper till att förbättra ditt humör, din prestation och ditt välbefinnande. Så ja, res på dig och gå en kort promenad, prata med en kompis, spring ett ärende, titta på en rolig kattvideo eller vad det nu är du tycker om. Planera också in aktiviteter du tycker om som inte har något att göra med ditt jobb, andras milstolpar eller helgdagar. Så läs till exempel en bok, se en film eller gå ut och vandra. När det gäller att ta en paus spelar det ingen roll ”vad” du gör, utan snarare ”att” du tar tillfället i akt att förnygra dig.

Om du känner dig väldigt stressad, använd avslappningstekniker som djupandning, meditation, yoga eller något annat som hjälper till att sänka andningen och hjärtfrekvensen för att återfå balansen.



6. Ta hand om din hälsa

Även när ditt schema är fullspäckat på jobbet eller på fritiden, ta dig tid för regelbunden träning, få tillräckligt med sömn och äta hälsosamma, balanserade måltider. Det är sant – alla dessa steg kan hjälpa dig att bli mer motståndskraftig mot stress och må bättre generellt:

- Träning har en mängd fysiska och mentala fördelar, från att öka din energi och höja ditt humör till att lugna ditt nervsystem och mer.
- Att göra hälsosamma matval och äta regelbundna, små måltider kan hjälpa till att behålla din energi och ditt fokus, samtidigt som det hjälper dig att undvika riskerna att bli slö eller upprörd till följd av lågt blodsocker.
- Kvalitetssömn förbättrar din produktivitet, kreativitet, problemlösningsförmåga och ditt fokus.



7. Ta kontakt

Oavsett om det är personligen eller virtuellt kan ett gediget stödsystem bland kollegor, vänner och nära och kära hjälpa dig att i slutändan bli mindre stressad och mer produktiv. När du är väldigt stressad kan det räcka att ha någon att prata med som lyssnar på vad du går igenom för att du ska lugna ner dig eller varva ner och ställa om.

Att bibehålla positiva vänskapsrelationer är dessutom i allmänhet bra för din mentala hälsa och lycka. Det beror på att sunda vänskapsrelationer kan hjälpa till att hålla humöret uppe, ge dig en känsla av anknytning och förbättra ditt självförtroende, bland andra fördelar.



Bonus – ta dig tid att skratta

Det är bara att inse fakta – att skratta är roligt och känns bra. Det erbjuder också kort- och långsiktiga hälsofördelar. Att skratta stimulerar ditt hjärta, dina lungor och muskler och utlöser endorfiner som hjälper till att förbättra ditt humör och till och med tillfälligt lindra smärta. Att skratta frigör och lindrar också muskelspänningar, så det kan hjälpa dig att slappna av. Och det stärker ditt immunförsvar genom att frigöra kemikalier i din kropp som hjälper till att bekämpa stress.

Skratt har också andra fördelar. Det kan stärka relationer genom att skapa band och delade upplevelser. Och när den används på rätt sätt i vissa situationer kan humor hjälpa till att lindra konflikter.

Det här är bara några sätt att hjälpa dig att minska och skydda dig mot stressfaktorer.

Källor:

*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.

**Riktiga människor. Det verkliga livet. Riktiga lösningar.**

För att få tillgång till information om specifika förmåner går du till **Livewell.optum.com** och loggar in med din företagskod:

**Ring för support på**

Din Optum-förmån erbjuder stöd från utbildade specialister inom mental hälsa för att hjälpa alla som är överväldigade, deprimerade eller söker efter svar.

**Kritiskt stöd när du behöver det**

Besök **optumeap.com/criticalsupportcenter** för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

*Om du är gravid, fysiskt inaktiv eller har ett hälsoproblem som t.ex. artrit, diabetes eller hjärtsjukdom bör du rådgöra med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram eller ökar din aktivitetsnivå. De kan tala om för dig vilka typer och mängder av aktiviteter som är säkra för dig.

Det här programmet ska inte användas för akuta eller brådskande vårdbehov. I en nödsituation måste du ringa det lokala nödnumret eller ta dig till närmaste ambulans eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga på alla platser, och undantag och begränsningar kan gälla.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Eftersom vi ständigt förbättrar våra produkter och tjänster förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationerna utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

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