



Kendinizi stresli anlardan korumak için ipuçları

Stresli hissetmek doğaldır, ancak en rahat ve uyumlu kişinin bile zihinsel ve fiziksel olarak bunalmış hissedebileceği zamanlar vardır.



1. Gerçekçi ve iyimser olun

Siz, günlük 24 saati olan bir kişisiniz. Mükemmel olmak için kendinize baskı yaparak kendinizi başarısızlığa uğratmayın. Bunun yerine amacınız, elinizden gelenin en iyisini yapmak olsun.

Ayrıca olumlu olmak için nedenler arayın. Olumsuz düşünceye kapılmak, özellikle etrafınızda olumsuz düşünen kişiler varsa kolaydır. Bunun yerine ne kadar küçük olurlarsa olsunlar kişisel ve kariyer hayatınızdaki başarılarınız ile gurur duymanız enerjik ve motive hissedebilmeniz için oldukça güzel bir yöntem.



2. Sınırlar koyun

Günün her saati ulaşılabilir olmak için kendinizi baskılamayın. Her daim “aktif” olmak ve bir güne birden çok şey tıktırmak, enerjinizi düşürmenin yanı sıra nihayetinde devrelerinizin yanmasına da neden olabilir. Zaman ve görev yönetimi yapabilmek için elinizden geleni yapın ve enerjinizin çoğunu önceliği yüksek olan işlere ayırın. Örneğin, elinizdeki işleri mümkünse “yapılması zorunlu olanlar”, “yapılması gerekenler” ve “yapılmasına gerek duyulmayanlar” olarak sınıflandırın. Ayrıca, iş arkadaşlarınıza ve kişisel hayatınızdaki sevdiğinizlerle yapabileceklerinizi ve genellikle yapmanız gerekenlerin görev dağılımını yapmaya çalışın.



Kendiniz ve sevdiğiniz için

adresinde çeşitli kaynaklar mevcuttur.

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz anda duygusal destek kaynakları ve bilgileri sunar. Akıl sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, yas ve kayıp, krize girmiş ergenleri destekleme ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını keşfedin.



3. Kendinize zaman ayırın

Birkaç dakika veya birkaç saat olması fark etmeksizin, kendinize zaman ayırın. Örneğin, normal çalışma saatleri sırasında, resmi olarak görüşmeniz gerekmeyen durumlarda, e-posta bildirimlerinizi kapatın ve planlamış olduğunuz izin zamanlarında toplantı isteklerini ve aramaları kabul etmeyin. Ayrıca arkadaşlarla veya aileyle buluşmak yerine ek mesai yapmanız istenildiğinde “hayır, teşekkürler” demeyi bilin. Kendinize toparlanmak için süre tanımak nihayetinde daha enerjik ve üretken olmanızı sağlayacaktır.



4. Dikkat dağıtan unsurları sınırlandırın

Bir koltuğun altına birden fazla karpuz sıkıştırmaya çalışarak çok daha fazla şey başardığını düşünen insanlar, yalnızca verilen bir göreve odaklanarak çalışan insanlara göre genellikle daha az üretken oluyorlar. Bu yüzden, dikkati dağıtan unsurları sınırlandırın. Gelen kutunuza düşen tek seferlik e-postaları anında yanıtlamak yerine, gelen postaları mesai saatleri içerisinde düzenli zamanlarda toplu bir şekilde cevaplandırın. İşinize odaklanmanız gerekiyorsa takviminizde ona göre zaman ayırın ve iş arkadaşlarınıza sizleri rahatsız etmemeleri gerektiğini belirtin. Örneğin; kapınızı kapatın, üzerinde “şu anda çalışıyorum, lütfen rahatsız etmeyin” yazan bir tabela yazın veya şirket içi anlık mesajlaşma hesabınızdan çıkın.

Aynı şekilde eğer gelen kişisel e-postaları kontrol etmek, mesajlara cevap vermek ve/veya haber sitelerinde ve sosyal medyada dolaşmak isterseniz, dirayetli olun. Bunun yerine, bu uğraşlara zaman ayırmak için uygun ölçüde molalar verin.



5. Mola verin

Gevşemenin stres için doğal bir koruyucu olduğu aşikar; bu yüzden yenilenmenize ve yeniden şarj olmanıza yardımcı olacak molalar vermek önemlidir. Kısa molalar bile modunuz, performansınızı ve sağlığınızı iyileştirmenize yardımcı olabilir. Kalkın ve kısa bir yürüyüşe çıkın, bir arkadaşınızla konuşun, bir ayak işi yapın, komik bir kedi videosu izleyin ya da hoşunuza giden her neyse onu yapın. Ayrıca işten ayrı hoşunuza giden faaliyetler, başka insanların önemli günleri veya tatiller için zaman ayırın. Örneğin, bir kitap okuyun, bir film izleyin veya doğa yürüyüşüne çıkın. Mesele mola vermek olunca “ne” yaptığınızdan ziyade kendinizi yenilemenizi için elinizdeki fırsatı “değerlendirmeniz” önem arz ediyor.

Fazlasıyla stresli hissediyorsanız; derin nefes almak, meditasyon, yoga veya solunumunuzu ve nabzınızı yavaşlatarak dengeleyebilecek herhangi bir eylemde bulunmak gibi rahatlama tekniklerine başvurun.



6. Sağlığınıza dikkat edin

İş yeri veya gündelik takviminizi etkilese bile düzenli egzersiz yapmak, yeterince uyumak ve sağlıklı, dengeli beslenmek için kendinize zaman ayırın. Bunların tümü, strese karşı daha dirençli olmanıza ve genel olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir:

- Egzersiz yapmanın, enerjinizi artırıp moralinizi yükseltmekten sinir sisteminizi sakinleştirmeye ve daha pek çok şeye kadar sayısız fiziksel ve zihinsel faydası vardır.
- Sağlıklı bir beslenme düzeninizin olması ve düzenli, küçük porsiyonlu öğünler ile beslenmek enerjinizi ve odağınızı korumanıza yardımcı olurken düşük kan şekere kadar uyuşuk hissetme veya ajite olma risklerinden kaçınmanıza da yardımcı olur.
- Kaliteli bir uyku üretkenliğinizi, yaratıcılığınızı, problem çözme yetilerinizi ve odaklanmanızı geliştirir.



7. Yardım alın

Yüz yüze veya sanal olarak iş arkadaşlarınız, arkadaşlarınız ve sevdiklerinizle birlikteyken stres konusunda destek almanız, daha az stresli ve daha üretken olmanıza yardımcı olabilir. Yüksek stres anlarında yaşadıklarınızı dinleyecek biriyle konuşmanız sakinleşmenize veya kendinize gelmenize ve mental olarak sıfırlanmanıza yardımcı olabilir.

Ayrıca olumlu yönde etkileyen arkadaşlıklar edinmek mental sağlık ve mutluluk açısından önemlidir. Çünkü sağlıklı arkadaşlıklar moralinizi yüksek tutmanıza yardımcı olabilir, sizlere bağlantı kurduğunuzun farkındalığını yaşatabilir ve bunların yanı sıra özgüveninizi geliştirebilir.



Bonus — gülmek için zaman ayırın

Kabul edelim ki, gülmek eğlencelidir ve iyi hissettirir. Ayrıca sağlık üzerinde kısa ve uzun vadeli yararlar sağlar. Gülmek kalbinizi, ciğerlerinizi ve kaslarınızı uyarır ve ruh halinizi iyileştirmeye ve hatta geçici olarak ağrıyı hafifletmeye yardımcı olan endorfin üretimini tetikler. Gülmek kas gerginliği de hafifletir ve böylelikle kendinizi daha rahat hissedersiniz. Gülmek ayrıca vücudunuzda stresle savaşmaya yardımcı olan kimyasalları serbest bırakarak bağışıklık sisteminizi güçlendirir.

Gülmenin faydaları bunlarla bitmiyor. Çevrenizle bağ kurmanızı ve ortak deneyimler yaşamanızı sağlayarak çevrenizle ilişkinizi de güçlendirebilir. Ayrıca bazı durumlarda dozunda olduğu sürece mizah, bazı anlaşmazlıkların çözülmesinde de yardımcı olabilir.

Bunlar, stres faktörlerini azaltmanıza ve bunlara karşı korunmanıza yardımcı olacak yollardan sadece birkaçıdır.

Sources:

- *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).

**Gerçek kişiler. Gerçek yaşam. Gerçek çözümler.**

Belirli sosyal yardım bilgilerine erişmek için **LiveWell.Optum.com** adresini ziyaret edin ve şirket erişim kodunuzla oturum açın:

**Destek almak için telefonu arayın.****numaralı**

Size sunulan Optum sosyal yardımı, bunalmış, depresyonda olan veya sorunlarına çözüm arayan herkese yardımcı olmak için özel olarak eğitilmiş ruh sağlığı uzmanlarından destek sunar.

**İhtiyacınız olduğunda kritik destek**

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için **optumeap.com/criticalsupportcenter** adresini ziyaret edin.

Optum

*Hamileyseniz, fiziksel olarak hareketsiz kaldıysanız ya da arterit, diyabet veya kalp hastalığınız varsa egzersiz programına başlamadan ya da aktivite seviyenizi yükseltmeden önce doktorunuza danışın. Doktorunuz sizin için hangi aktivitelerin ne kadar güvenli olduğunu söyleyebilir.

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC