

# 危机支持



## 保护自己摆脱 压力的建议

感觉有压力很正常,但有时即使是最懂得放松和自我调适的人也会感到身心俱疲。



## 1.切合实际 — 保持乐观

您和其他人一样，一天只有 24 小时。切勿要求自己事事做到完美，这样的压力很容易让您对自己感到失望。您应该要在能力所及的范围内订下目标。

而且要找寻能保持乐观的理由。人很容易陷入负面思考，尤其是身旁充斥着负面思考者的情况下。您应该要鼓励自己重视生活和工作中的成就。尽管只是小小的成就，也会产生深远影响，让您能感到充满活力，斗志高昂。

## 2.设置界限



要抗拒让自己随时都要帮别人做事的压力或这种克制不住的习惯。无时无刻不在忙碌着，想在有限的时间内做更多的事，反而会让人效率变低，最后导致疲乏。在能力范围内规划时间和任务，才能优先处理最重要的事。例如，尽量将生活杂务区分为“非做不可”、“应该要做”和“不必去做”等类别。而且可以考虑分派工作和家务（而且通常应该要这么做）给同事或家人。



上提供了  
各种资源可供您和亲  
朋好友使用

在您最需要的时候，我们的危机支持中心可提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为处于危机中的青少年提供支持等。



### 3.保留属于自己的时间

务必要保留属于自己的时间,即使只有几分钟或一两个小时也行。例如,在正常工作周期,如果您的职务并非一定要随时被人联系到,不妨在排定的节假日关闭电子邮件通知,不要开会,不接电话。而且也要告诉自己,对于让您接下更多工作的要求或家人朋友的邀约,您绝对是可以“婉拒”的。让自己有关机时间,好好充电,这样反而有助于恢复精力,提升整体产能。



### 4.减少干扰

有些人以为同时做好几件事的话,可以完成更多任务,但其实产能反而比不上一次只专注于一件工作的人。所以,要以减少干扰为目标。不要每次一有电邮进来就去回复,而是在工作日当中规划出固定期间,一口气去处理所有的邮件。如果您的工作需要全神贯注,把行事历的某段时间保留下来,告诉同事暂时不要打扰您。例如,把门关上,门上挂着“处理工作中,勿扰”的牌子,或登出公司内部的即时通账号。

同理,如果您习惯随时查看个人电子邮件、回复信息和 / 或浏览新闻和社交媒体网站,请练习尽量不要这么做。您应该是要排定合理的休息时间,利用这段时间去处理这类事务。



### 5.休息一下

既然知道放松是对抗压力的自然之道,所以就必须要休息,让自己恢复精力,再次充电。即使是短暂的休息时间也有助于恢复情绪、表现和身心健康。所以,没错,要起身出去走走、和伙伴讲几句话、处理一下杂务、看有趣的宠物视频,或其它能让您开心的任何事。而且要安排自己喜欢而且和您的工作、其他人的目标或假期无关的活动。例如看书、看电影、郊游踏青。休息时做些“什么”其实并不重要,只要能让您恢复精神活力便是好事。

如果您真的觉得压力很重,运用放松技巧让自己恢复身心平衡,例如深呼吸、冥想、瑜伽或任何其他您觉得有助于缓减呼吸和心率的事。



## 6.照顾自己的健康

即使工作和休息安排让自己忙得不可开交，仍要保留时间规律运动、充足睡眠，而且饮食要均衡健康。没错，这些因素都能让您在面对压力时具有更好的适应能力，让您整体感觉更好：

- 运动对身心有数不尽的好处，包括增加活力、提振精神、安抚神经系统及其它好处。
- 选择健康的食物，规律饮食，控制食量，有助于维持活力与专注力，同时帮助您避免因血糖过低而出现倦怠或焦躁的负面反应。
- 良好的睡眠质量有助于提高产能、拓展创意、解决问题的能力及专注力。



## 7.主动取得援助

无论是面对面还是通过网络，在同事、朋友和亲人间拥有稳固的支持系统确实有助于降低压力，提高产能。压力大时，如果能找到愿意聆听的人倾诉自己的经历，有助于缓解情绪，平静下来，重新出发。

而且，保持正面积极的友谊原则上有助于精神健康，给人幸福感。这是因为健康的友谊能提振精神、让人感到自己与他人随时保持联系、提升自信心，以及其他好处。



## 额外好处 — 欢笑时光

这是真的，开怀大笑既有趣又好玩。而且还具有短期和长期的健康益处。欢笑能刺激心脏、肺部和肌肉，也能触发内啡肽，帮助改善情绪，甚至暂时缓解疼痛。欢笑也能纾解和松弛肌肉紧绷，因此有助于让人放松。而且因为能在体内释放出有助于对抗压力的化学物质，所以能增强免疫系统。

欢笑还有其它好处。通过建立纽带和共享体验，让关系更加紧密。而且，某些情况下，适当运用幽默也能化解冲突。

这只是几个帮助您减少和防范压力源的方法。

## 资料来源:

\*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://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).



## 真真实实的人。真真实实的生活。真正的解决办法。

如需获取特定的福利信息, 请访问 [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) 并使用您的公司接入代码登录:



## 如需获取支持, 请致电

您的Optum福利可提供来自接受过专业训练的心理专家的支持, 以帮助那些不知所措、抑郁或寻求答案的人。



## 在您需要时提供危机支持

请访问[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter)获取更多危机支持资源和信息。

# Optum

\*孕妇、缺乏运动的人士或关节炎、糖尿病或心脏病患者, 在开始运动方案或增加活动量之前请先咨询医生。医生可以告诉您安全的活动类型和活动量。

此计划不应用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况, 请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时, 请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突, 如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务(例如雇主或健保计划)的任何实体采取法律行动, 便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体, 并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC