

# 危急情況支持



## 保護自己免於壓力的技巧

感到壓力是正常的事，但有時即使是最懂得放鬆和有適應力的人也會感到身心不堪負荷。



## 1. 切合實際 — 保持樂觀

您和其他人一樣，一天只有 24 小時。切勿要求自己事事做到完美，這樣的壓力很容易讓您對自己感到失望。您應該要在能力所及的範圍內訂下目標。

而且要找尋能保持樂觀的理由。很容易陷入消極想法，尤其是當您身邊都圍繞著想法消極的人的時候。您應該要鼓勵自己重視生活和工作中的成就。儘管只是小小的成就，也會產生深遠影響，讓您能感到充滿活力，鬥志高昂。



## 2. 設定界限

要抗拒讓自己隨時都要幫別人做事的壓力或這種克制不住的習慣。無時無刻不在忙碌著，想在有限的時間內做更多的事，反而會讓人效率變低，最後導致疲乏。在能力範圍內規劃時間和任務，才能優先處理最重要的事。例如，儘量將生活雜務區分為「非做不可」、「應該要做」和「不必去做」等類別。而且可以考慮分派工作和家務（而且通常應該要這麼做）給同事或家人。



您及您的摯愛可在

上找到豐富的資源

我們的危急情況支持中心會在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。查找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、天然災害、悲傷和失落、支持對於危機中的青少年提供支持。



### 3. 保留屬於自己的時間

務必要保留屬於自己的時間，即使只有幾分鐘或一兩個小時也行。例如，在正常工作週期，如果您的職務並非一定要隨時被人聯絡到，不妨在排定的休假日關閉電子郵件通知，不要開會，不接電話。而且也要告訴自己，對於讓您接下更多工作的要求或家人朋友的邀約，您絕對是可以「婉拒」的。讓自己有關機時間，好好充電，這樣反而有助於恢復精力，提升整體產能。



### 4. 減少干擾

有些人以為同時做好幾件事的話，可以完成更多任務，但其實產能反而比不上一次只專注於一件工作的人。所以，要以減少干擾為目標。不要每次一有電郵進來就去回覆，而是在工作日當中規劃出固定期間，一口氣去處理所有的郵件。如果您的工作需要全神貫注，把行事曆的某段時間保留下來，告訴同事暫時不要打擾您。例如，把門關上，門上掛著「處理工作中，勿擾」的牌子，或登出公司內部的即時通訊帳號。

同理，如果您習慣隨時查看個人電子郵件、回覆訊息和/或瀏覽新聞和社群媒體網站，請練習儘量不要這麼做。您應該是要排定合理的休息時間，利用這段時間去處理這類事務。



### 5. 休息一下

既然知道放鬆是對抗壓力的自然之道，所以就必須要休息，讓自己恢復精力，再次充電。即使是短暫的休息時間也有助於恢復情緒、表現和身心健康。所以，沒錯，要起身出去走走、和同伴講幾句話、處理一下雜務、看有趣的寵物視頻，或其他能讓您開心的任何事。而且要安排自己喜歡而且和您的工作、其他人的目標或假期無關的活動。例如看書、看電影、郊遊踏青。休息時做些「什麼」其實並不重要，只要能讓您恢復精神活力便是好事。

如果您真的覺得壓力好重，運用放鬆技巧讓自己恢復身心平衡，例如深呼吸、冥想、瑜珈或任何其他您覺得有助於緩減呼吸和心率的事。



## 6. 照顧自己的健康

即使工作和休息安排讓自己忙得不可開交，仍要保留時間規律運動、充足睡眠，而且飲食要均衡健康。沒錯，這些因素都能讓您在面對壓力時具有更好的恢復力，整體感覺更好：

- 運動對身心有數不盡的好處，包括增加活力、提振精神、安撫神經及其他好處。
- 選擇健康的食物，規律飲食，控制食量等有助於維持活力與專注力，同時幫助您避免因血糖過低而出現倦怠或焦躁的負面反應。
- 良好的睡眠品質有助於提高工作效率、創意、解決問題的能力和專注力。



## 7. 主動伸出援手

無論是面對面還是透過網路，在同事、朋友和親人間擁有穩固的支持系統確實有助於降低壓力，提高產能。壓力大時，如果能找到願意聆聽的人傾訴自己的經歷，有助於緩解情緒，平靜下來，重新出發。

而且，保持正面積極的友誼原則上有助於精神健康，給人幸福感。這是因為健康的友誼能提振精神、讓人感到自己與他人隨時保持聯絡、提升自信心，以及其他好處。



## 加碼技巧 – 讓自己開懷大笑

這是真的，開懷大笑可讓自己輕鬆、開心。笑還提供短期和長期的健康益處。歡笑能刺激心臟、肺部和肌肉，也能觸發腦內啡，幫助改善情緒，甚至暫時緩解疼痛。笑還可以釋放和舒緩肌肉緊張，因此可以幫助您放鬆。開懷大笑會釋放出體內有助於對抗壓力的化學物質，可增強免疫系統。

歡笑還有其他好處。透過建立連結和共享體驗，讓關係更緊密。而且，某些情況下，適當運用幽默也能化解衝突。

這些只是幾個幫助您減輕壓力，免於遭到壓力源的方法。

資料來源：

- \*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).



### 真人、真實的生活、真實的解決之道。

要取得特定的福利資料，請造訪 [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) 並使用您的公司存取代碼登入：



### 致電取得協助：

Optum 的福利提供受過專業訓練的心理健康專家服務，協助任何出現無法應對、沮喪情況的人士，或回答任何疑問。



### 在您需要時提供緊急情況支持

請造訪 [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) 取得更多關於危急情況支持資源和資訊。



\*懷孕女性、長期沒有運動習慣的人，或關節炎、糖尿病或心臟病患者在開始運動方案或提高活動量之前，請先向醫生諮詢。醫生會告訴您可以安全進行哪些類型的活動及您的安全活動量。

緊急情況或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC