

# **Kritische** Unterstützung



## **Stressbewältigung durch Resilienz**

Einfach ausgedrückt ist Stress eine physische und/oder psychische Reaktion auf ein bestimmtes Problem oder eine bestimmte Situation. Resilienz ist die Fähigkeit, damit umzugehen.



## Identifizieren Sie die Quelle – was verursacht Ihren Stress?

Es kann etwas offensichtliches sein, wie eine Scheidung, Probleme bei der Arbeit oder finanzielle Schwierigkeiten. Aber auch Ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionen auf die Situation können dazu beitragen.



## Stress ist ein unvermeidbarer Bestandteil des modernen Lebens. Unkontrolliert kann Stress Ihre Fähigkeit einschränken, das Leben wirklich zu genießen.

Aber Sie müssen nicht mit lähmendem Stress leben. Wenn Sie Ihre Resilienz stärken und effektive Stressbewältigungstechniken lernen, können Sie den Belastungen des Lebens mit Zuversicht, Optimismus und Kontrolle begegnen.



Während eine kleine Menge Stress fast als Ansporn angesehen werden kann oder als Katalysator, der Ihnen hilft, ein Problem zu überwinden, kann zu viel Stress sowohl Ihr körperliches als auch Ihr emotionales Wohlbefinden beeinträchtigen. Er kann es schwierig machen, in Ihrem täglichen Leben richtig zu funktionieren.

Auf gibt es eine Vielzahl von Ressourcen, die Ihnen und Ihren nahestehenden Menschen zur Verfügung stehen.

Unser Critical Support Center bietet Ressourcen und Informationen zur emotionalen Unterstützung, wenn Sie diese am dringendsten benötigen. Finden Sie eine Vielzahl von Themenbereichen, darunter psychische Gesundheit, traumatische Erlebnisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Unterstützung von Jugendlichen in Krisen und mehr.



## Üben Sie die 4 A des Stressmanagements

### **Abwehren von unnötigem Stress**

Eine überraschende Anzahl von Stressfaktoren in Ihrem Leben kann leicht beseitigt werden.

### **Ändern der Situation**

Wenn eine Situation nicht abgewehrt werden kann, kann sie vielleicht etwas abgeändert werden, um sie weniger stressig zu machen.

### **Anpassen an den Stressor**

Wenn Sie die Situation nicht ändern können, ist es vielleicht an der Zeit, Ihre Erwartungen oder Ihre Einstellung zu ändern.

### **Akzeptieren, was nicht zu ändern ist**

Wenn Sie eine Situation nicht abwehren, ändern oder sich dementsprechend anpassen können, ist Akzeptanz manchmal der logischste Ansatz.



## Werden Sie körperlich aktiv

Körperliche Aktivität kann ein wichtiger Stressabbau sein. Die durch Sport freigesetzten Endorphine können Ihre Stimmung verbessern, und die Aktivität selbst kann Sie von Ihren Sorgen ablenken.



## Nehmen Sie Kontakt auf

Regelmäßiger Kontakt mit vertrauten Freunden, Familienmitgliedern oder Arbeitskollegen ist ein natürlicher Stressabbau und kann der Kampf-oder-Flucht-Reaktion des Körpers in Stresssituationen entgegenwirken.



## Gönnen Sie sich etwas „Ich“-Zeit

Es ist leicht, so in einer geschäftigen Lebensweise eingebunden zu sein, dass Sie vergessen, sich um Ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Betrachten Sie ein wenig Spaß und Entspannung als Notwendigkeit, nicht als Luxus.



## Verwalten Sie Ihre Zeit besser

Schlechtes Zeitmanagement kann eine Hauptursache für Stress sein. Überfordern Sie sich nicht. Priorisieren Sie Ihre täglichen Aufgaben und unterteilen Sie größere Projekte in kleinere, überschaubarere Schritte.



## Halten Sie eine gesunde Lebensweise bei

Sich gut um sich selbst zu kümmern, ist entscheidend für effektive Stressbewältigung. Achten Sie auf eine gute Ernährung... reduzieren Sie Ihren Koffein- und Zuckerkonsum... vermeiden Sie Zigaretten, Alkohol und Drogen... und schlafen Sie ausreichend.



## Stress im Moment abbauen

Manchmal befinden Sie sich in Situationen, in denen Sie einen sofortigen Stressabbau benötigen. Der schnellste Weg, Stress abzubauen, ist tiefes Einatmen und langsames Ausatmen.



## Warum scheinen manche Personen mit stressigen Zeiten besser umzugehen als andere?

Es könnte daran liegen, dass sie eine höhere Resilienz entwickelt haben. Je resilienter Sie sind, desto besser können Sie mit Rückschlägen umgehen, in schwierigen Situationen funktionieren und den Stress und die Angst tolerieren, die manchmal im täglichen Leben aufkommen.

Jedes Mal, wenn Sie schwere Zeiten überstehen, ein Hindernis überwinden oder eine Herausforderung bewältigen, bauen Sie Ihre Resilienz auf. Der Aufbau von Resilienz hilft Ihnen nicht nur bei der Stressbewältigung, sondern hat zahlreiche andere potenzielle Vorteile. Er kann Ihnen auch dabei helfen:

- Konzentriert und produktiv zu bleiben
- Weniger Angst vor neuen Erfahrungen zu haben
- Mit starke Emotionen außerhalb Ihrer Komfortzone umzugehen und diese zu tolerieren
- Ihre Beziehungen zu stärken und Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern, auch unter Druck
- Ihr Selbstwertgefühl zu steigern
- Zuversichtlich zu sein, dass Sie irgendwann eine Lösung für ein Problem finden werden, auch wenn diese nicht sofort offensichtlich ist



### Um auf Informationen zu bestimmten Vorteilen zuzugreifen

besuchen Sie **LiveWell.Optum.com** und melden Sie sich mit Ihrem Firmenzugangscod an:



### Wenn Sie Unterstützung benötigen, rufen Sie unter folgender Nummer an:

#### Ihr Optum-Vorteil bietet

Unterstützung durch speziell ausgebildete Fachkräfte für psychische Gesundheit, um allen zu helfen, die überwältigt oder depressiv sind oder nach Antworten suchen.



### Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie **optumeap.com/criticalsupportcenter** für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

# Optum

\*Wenn Sie schwanger oder körperlich inaktiv sind oder an einer Erkrankung leiden, wie z. B. Arthritis, Diabetes oder Herzerkrankungen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm aufnehmen oder Ihre körperliche Aktivität steigern. Er oder sie kann Ihnen sagen, welche Art und welcher Umfang von körperlicher Bewegung für Sie sicher sind.

**Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC