

תמיכה במצבים קריטיים



דרכים להתמודדות עם לחץ באמצעות חוסן

במילים פשוטות, לחץ הוא תגובה פיזית ו/או פסיכולוגית לבעיה או מצב מסוים. חוסן נפשי הוא היכולת להתמודד עם הלחץ.



בעוד שמתח בעצימות נמוכה יכול אף להיחשב תמריץ או זרז שעוזר לכם להתגבר על בעיה, מתח רב מדי יכול להשפיע לרעה על הרווחה הפיזית והרגשית שלכם. זה יכול להקשות על תפקוד תקין בחיי היומיום שלכם.

ניתן למצוא מגוון של משאבים זמינים עבורך ועבור האנשים הקרובים אליך באתר

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כשאתם זקוקים להם ביותר. יש לנו מגוון רחב של משאבים בתחומים שונים לרבות בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר ועוד.

זהו את המקור - מה גורם ללחץ שלכם?



זה עשוי להיות דבר מובן-מאליו כמו גירושים, צרות בעבודה, קשיים כלכליים. אבל גם המחשבות, הרגשות והתגובות שלכם למצב עשויים להיות גורם תורם.

לחץ הוא חלק בלתי נמנע מהחיים המודרניים. אם לא מטפלים בו, הלחץ עלול להגביל את היכולת שלכם ליהנות באמת מהחיים.



אבל אתם לא צריכים לחיות עם לחץ משתק. אם תבנו את החוסן שלכם ותלמדו טכניקות יעילות לניהול לחצים, תוכלו להתמודד עם לחצי החיים בביטחון, אופטימיות ושליטה.

תרגלו את 4 העקרונות של ניהול לחצים



הימנעו מלחצים מיותרים

ניתן להפחית בקלות מספר גורמי לחץ בחייכם.

שנו את המצב

אם לא ניתן להימנע ממצב מסוים, אולי תוכלו לשנות אותו במקצת כדי להפוך אותו לפחות מלחיץ.

הסתגלו לגורם הלחץ

אם אינכם יכולים לשנות את המצב, אולי הגיע הזמן לשנות את הציפיות או את הגישה שלכם.

קבלו את מה שאינכם יכולים לשנות

אם אין ביכולתכם להימנע מהמצב, לשנות אותו או להסתגל אליו, לפעמים קבלה היא הגישה ההגיונית ביותר.

היו פעילים



פעילות גופנית יכולה להיות משכך מתחים משמעותי. האנדורפינים שמשתחררים כתוצאה מפעילות גופנית עשויים לשפר את מצב הרוח שלכם, והפעילות עצמה עשויה לשמש כהסחת דעת מהדאגות שלכם.

צרו קשר



קשר קבוע עם חברים, בני משפחה או עמיתים לעבודה הוא משכך מתח טבעי שיכול לנטרל את תגובת "להילחם או לברוח" של הגוף למצבי לחץ.

בלו זמן עם עצמכם



קל להיקלע לאורח חיים עמוס עד כדי כך שאתם שוכחים לדאוג לצרכים שלכם. חישבו על כיף ורגיעה כצורך, ולא כעל מותרות.

נהלו את הזמן שלכם טוב יותר



ניהול זמן לא נכון יכול להוות גורם מתחים משמעותי. אל תקחו על עצמכם יותר מדי מחויבויות. תעדפו את המשימות היומיומיות שלכם, וחלקו את הפרויקטים הגדולים יותר לשלבים קטנים הניתנים לניהול.

שמרו על אורח חיים בריא



חשוב שתשמרו על עצמכם בכדי לטפל במתח באופן יעיל. הקפידו לאכול טוב... להפחית את צריכת הקפאין והסוכר... להימנע מסיגריות, אלכוהול וסמים... ולישון הרבה.

הקלו על הלחץ ברגע



לפעמים, אתם מוצאים את עצמכם במצבים שבהם אתם זקוקים להפיג את המתח באופן מיידי. הדרך המהירה ביותר להפחית מתח היא על ידי נשימה עמוקה ונשיפה איטית.

מדוע נראה שאנשים מסוימים מסוגלים להתמודד טוב יותר מאחרים במצבי לחץ?



יתכן שזה בגלל שהם פיתחו רמה גבוהה יותר של חוסן נפשי. ככל שהחוסן נפשי שלכם יהיה חזק יותר, כך יתכן שתצליחו להתמודד טוב יותר עם מכשולים, לתפקד במצבים קשים ולסבול את הלחץ והחרדה שמתלווים לעיתים לחיי היומיום.

בכל פעם שאתם מתגברים על קשיים ומכשולים, או מתמודדים עם אתגרים, אתם בונים את החוסן הנפשי שלכם. לא זו בלבד שבניית חוסן נפשי תעזור לכם להתמודד עם לחץ, יש לה גם יתרונות פוטנציאליים רבים אחרים. זה גם יכול לעזור לכם:

- להישאר ממוקדים ופרודוקטיביים
- לפחד פחות מחוויות חדשות
- לנהל ולעמוד ברגשות חזקים מחוץ לאזור הנוחות שלכם
- לחזק את מערכות היחסים שלכם ולשפר את כישורי התקשורת שלכם, גם במצבי לחץ
- לשפר את ההערכה העצמית שלכם
- לחוש תחושת ביטחון בכך שבמועד כלשהו יימצא פתרון לבעיה, גם אם פתרון לא נראה לעין מיד.

כדי לגלות מידע אודות הטבות ספציפיות,

בקרו באתר **LiveWell.Optum.com** והיכנסו בעזרת קוד הגישה של החברה שלכם:

**התקשרו לקבלת תמיכה בטלפון במספר****הטבת ה-Optum שלכם מציעה**

תמיכה ממומחים לבריאות הנפש שעברו הכשרה מיוחדת כדי לעזור לכל מי שמוצף, מדוכא או מחפש תשובות.

**תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה**

בקרו בכתובת **optumeap.com/criticalsupportcenter** לקבלת משאבי תמיכה במצבים קריטיים ומידע נוספים.



*אם את בהריון, לא פעילה/פיזית או סובלת/ממצב בריאותי כמו דלקת פרקים, סוכרת או מחלת לב, בדקי/ עם הרופאה/ שלך לפני תחילת תוכנית אימונים או הגדלת רמת הפעילות שלך. הרופאה/ יוכל/תוכל לומר לך אילו סוגים וכמויות של פעילויות בטוחים עבורך.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה/המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc, בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.