

Sostegno **essenziale**



Come gestire lo stress con la resilienza

In breve, lo stress è una risposta fisica e/o psicologica a un particolare problema o situazione. La resilienza è la capacità di farvi fronte.



Individua la fonte dello stress

Potrebbe essere una causa ovvia come un divorzio, problemi sul lavoro o difficoltà finanziarie. Ma anche i tuoi pensieri e le tue sensazioni e reazioni alla situazione possono contribuire allo stress.



Lo stress è una situazione inevitabile della vita moderna. Se non viene affrontato, lo stress può limitare la capacità di godersi veramente la vita.

Ma non devi per forza vivere in preda allo stress. Aumentando la tua resilienza e imparando tecniche efficaci di gestione dello stress, puoi affrontare le situazioni in cui ti senti sotto pressione con sicurezza, ottimismo e autocontrollo.



Sebbene una piccola quantità di stress possa quasi essere vissuta come un incentivo o un catalizzatore che aiuta a superare un problema, lo stress eccessivo può avere un impatto negativo sul benessere fisico ed emotivo. Può rendere difficile una corretta gestione della vita quotidiana.

Ci sono molte risorse disponibili per te e i tuoi cari su

Il nostro centro di sostegno essenziale offre risorse e informazioni per fornirti un supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Troverai varie aree tematiche, tra cui: salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, lutto e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e molto altro.



Ecco i 4 segreti per la gestione dello stress

Evitare lo stress inutile

Può sembrare incredibile, ma ci sono molti fattori di stress che puoi eliminare facilmente dalla tua vita.

Cambiare la situazione

Se non ti è possibile evitare una situazione, forse puoi in qualche modo modificarla per renderla meno stressante.

Adattarti ai fattori di stress

Se non puoi cambiare la situazione, forse è il momento di avere aspettative e un atteggiamento diversi.

Accettare ciò che non puoi cambiare

Se non puoi evitare, cambiare o adattarti a una situazione, a volte accettarla è l'approccio più logico.



Fare attività fisica

L'attività fisica può essere un grande antistress. Le endorfine rilasciate durante l'allenamento possono migliorare l'umore, e l'attività stessa può distrarre dalle preoccupazioni.



Interagire

L'interazione costante con amici fidati, familiari o colleghi è un antistress naturale che può contrastare la risposta di attacco o fuga che il corpo innesca nelle situazioni stressanti.



Dedicare del tempo solo a te

È facile farsi risucchiare da uno stile di vita frenetico e dimenticare di prendersi cura di sé. Considera il divertimento e il relax come una necessità, non come un lusso.



Gestire meglio il tempo a disposizione

Una cattiva gestione del tempo può essere una delle principali cause di stress. Non assumerti troppi impegni. Dai la priorità alle attività quotidiane e suddividi i progetti più grandi in passaggi più piccoli e più gestibili.



Mantenere uno stile di vita sano

Prendersi cura di sé è fondamentale per una gestione efficace dello stress. Assicurati di mangiare bene, riduci l'assunzione di caffeina e zuccheri, evita sigarette, alcol e droghe, e dormi molto.



Alleviare lo stress sul momento

A volte ci si trova in situazioni in cui si ha il bisogno di scaricare subito tutto lo stress. Il modo più veloce per ridurre lo stress è fare un respiro profondo ed espirare lentamente.



Perché alcuni riescono meglio a far fronte ai periodi di stress rispetto ad altri?

Potrebbe essere perché hanno sviluppato un livello più elevato di resilienza. Più si è resilienti, più è semplice affrontare gli ostacoli, essere funzionali in situazioni difficili e tollerare lo stress e l'ansia che a volte accompagnano la vita quotidiana.

Ogni volta che si sopravvive a una difficoltà, si supera un ostacolo o si affronta una sfida, si aumenta la propria resilienza. Aumentare la resilienza non solo ti aiuterà a far fronte allo stress, ma ti offrirà anche molti altri potenziali benefici. Può aiutarti anche a:

- Rimanere concentrato e produttivo
- Avere meno paura delle nuove esperienze
- Gestire e tollerare le emozioni forti al di fuori della tua zona di comfort
- Consolidare i rapporti interpersonali e migliorare le capacità comunicative, anche quando sei sotto pressione
- Migliorare la tua autostima
- Di sicuro alla fine troverai una soluzione al problema, anche quando non è subito evidente

**Per avere informazioni specifiche sui benefit,**

visita **LiveWell.Optum.com** e accedi con il tuo codice di accesso aziendale:

**Per assistenza, chiama il numero****Il benefit Optum prevede**

il supporto di specialisti della salute mentale appositamente formati per aiutare chi si sente sopraffatto, depresso o è alla ricerca di risposte.

**Sostegno essenziale in caso di bisogno**

Visita **optumeap.com/criticalsupportcenter** per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

*Se sei incinta, conduci una vita sedentaria o hai un problema di salute come l'artrite, il diabete o una malattia cardiaca, consulta il medico prima di iniziare un programma di allenamento o aumentare il livello di attività fisica. Sarà lui a dirti quali sono le attività più adatte a te e con quale frequenza svolgerle.

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC