

위기 지원



탄력성을 통해 스트레스를 관리하는 방법

간단히 말해서 스트레스는 특정 문제나 상황에 대한 신체적 및/또는 심리적 반응입니다. 탄력성은 그에 대처하는 능력입니다.



원인 파악하기 - 스트레스를 유발하는 원인은?

이혼, 직장에서의 문제, 경제적 어려움과 같이 분명한 일일 수 있습니다. 그러나 상황에 대한 자신의 생각, 느낌, 반응도 원인이 될 수 있습니다.



스트레스는 현대인의 삶에서 피할 수 없는 부분입니다. 방치할 경우 스트레스는 삶을 진정으로 즐기는 능력을 제한할 수 있습니다.

하지만 심한 스트레스를 안고 살 필요는 없습니다. 탄력성을 키우고 효과적인 스트레스 관리 기술을 배우면 자신감, 낙천적인 생각, 통제력을 가지고 삶의 압박에 대처할 수 있습니다.



약간의 스트레스는 어쩌면 촉진제 또는 문제를 극복하는데 도움을 주는 촉매제로 여겨지기도 하지만 과도한 스트레스는 신체적, 정서적 웰빙에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 스트레스로 인해 일상 생활에서 제대로 기능하기 어려울 수 있습니다.

에서 자신과 사랑하는 사람들이 이용할 수 있는 다양한 자료를 찾을 수 있습니다.

위기 지원 센터는 가장 필요한 시기에 정서적 지원 자료와 정보를 제공합니다. 정신 건강, 외상적 사건, 자연재해, 슬픔과 상실, 위기에 처한 청소년 지원 등 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



스트레스 관리의 4가지 실천법

불필요한 스트레스 피하기

놀라울 정도로 많은 스트레스 요인을 쉽게 제거할 수 있습니다.

상황 바꾸기

상황을 피할 수 없다면 스트레스를 덜 받도록 다소 변경할 수 있습니다.

스트레스 요인에 적응하기

상황을 바꿀 수 없다면 기대나 태도를 바꿔야 할 때일 수도 있습니다.

바꿀 수 없는 것은 받아들이기

상황을 피하거나 바꾸거나 적응할 수 없다면 때로는 받아들이는 것이 가장 논리적인 접근 방식입니다.



신체 활동하기

신체 활동은 주요 스트레스 해소제가 될 수 있습니다. 운동으로 방출되는 엔돌핀은 기분을 좋게 할 수 있으며 활동 자체가 걱정거리를 분산시키는 역할을 할 수 있습니다.



연락 취하기

신뢰할 수 있는 친구, 가족 또는 직장 동료와의 정기적인 접촉은 스트레스가 많은 상황에 대한 신체의 "투쟁 또는 도피" 반응에 대응할 수 있는 자연스러운 스트레스 해소제입니다.



"나"만의 시간 갖기

바쁜 생활 방식에 얽매어 자신의 필요를 돌보는 일을 잊어버리기 쉽습니다. 소소한 즐거움과 휴식을 사치가 아닌 필수로 생각하십시오.



더 나은 시간 관리

잘못된 시간 관리는 스트레스의 주요 원인이 될 수 있습니다. 지나치게 헌신하지 마십시오. 일상 업무의 우선순위를 정하고 큰 프로젝트를 더 작고 관리하기 쉬운 단계로 나눠보십시오.



건강한 생활 습관 유지

자신을 잘 돌보는 것은 효과적인 스트레스 관리에 필수적입니다. 잘 먹고 카페인과 설탕 섭취를 줄이십시오. 담배, 술, 마약을 피하고 충분한 수면을 취하십시오.



순간의 스트레스 해소

때때로 즉각적인 스트레스 해소가 필요한 상황에 처하게 됩니다. 스트레스를 줄이는 가장 빠른 방법은 심호흡을 하고 천천히 숨을 내쉬는 것입니다.



왜 어떤 사람은 다른 사람보다 스트레스에 더 잘 대처하는 것처럼 보일까요?

더 높은 수준의 탄력성을 가졌기 때문일 수 있습니다. 탄력성이 높을수록 좌절에 더 잘 대처하고 어려운 상황에서도 기능하며 일상 생활에 수반되는 스트레스와 불안을 더 잘 견딜 수 있습니다.

역경을 이겨내고 장애물을 극복하고 도전에 대처할 때마다 탄력성이 구축됩니다. 탄력성을 구축하는 것은 스트레스에 대처하는 데 도움이 될 뿐만 아니라 다른 많은 잠재적 이점도 있습니다. 탄력성은 다음과 같은 일을 수행하는 데에 도움이 될 수 있습니다.

- 집중력과 생산성을 유지합니다.
- 새로운 경험에 대해 두려움을 덜 느낍니다.
- 안정감을 느끼는 선을 벗어나는 강렬한 감정을 관리하고 견딩니다.
- 압박감이 있는 상황에서도 인간관계를 강화하고 의사소통 기술을 개선합니다.
- 자존감을 높여줍니다.
- 해결책이 바로 보이지 않더라도 결국에는 문제의 해결책을 찾을 것이라고 자신감을 가질 수 있습니다.



특정 혜택 정보에 액세스하려면

LiveWell.Optum.com에 방문하여 회사 액세스 코드 []로 로그인하십시오.



지원 요청:

Optum 혜택은

힘들거나 우울하거나 답을 찾고 있는 사람을 돕기 위해 특별히 훈련된 정신 건강 전문가의 지원을 제공합니다.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

Optum

*임신 중이거나 신체 활동이 없거나 관절염, 당뇨병 또는 심장병과 같은 건강 상태가 있는 경우 운동 프로그램을 시작하거나 활동 수준을 높이기 전에 의사와 상의하십시오. 의사는 여러분에게 안전한 활동 유형 및 활동량에 대해 알려드릴 수 있습니다.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 치료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC