

# Sokongan **Kritikal**



## **Cara mengurus tekanan melalui daya tahan**

Secara ringkasnya, tekanan ialah gerak balas fizikal dan/atau psikologi terhadap masalah atau situasi tertentu. Daya tahan ialah keupayaan untuk mengatasi tekanan.



## **Kenal pasti sumber — apakah yang menyebabkan anda tertekan?**

Tekanan mungkin disebabkan perkara yang ketara seperti perceraian, masalah di tempat kerja, masalah kewangan. Namun fikiran, perasaan dan reaksi anda sendiri terhadap sesuatu situasi mungkin juga menjadi faktor penyumbang.



## **Tekanan merupakan bahagian yang tidak dapat dielakkan dalam kehidupan moden. Jika dibiarkan, tekanan boleh mengehadkan keupayaan anda untuk benar-benar menikmati kehidupan.**

Akan tetapi, anda tidak perlu hidup dalam tekanan yang melumpuhkan. Jika anda membina daya tahan diri dan mempelajari teknik pengurusan tekanan yang berkesan, anda dapat menghadapi tekanan hidup dengan yakin, optimis dan terkawal.



Walaupun sedikit tekanan hampir boleh dianggap sebagai insentif atau pemangkin yang membantu anda mengatasi masalah, tekanan yang berlebihan boleh memberikan kesan negatif kepada kesejahteraan fizikal dan emosi anda. Tekanan boleh menyukarkan anda menjalani kehidupan seharian dengan sewajarnya.

Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk diri anda dan orang tersayang di

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda amat memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa trauma, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, menyokong remaja dalam krisis dan banyak lagi.



## Amalkan 4 A pengurusan tekanan

### Elakkan tekanan yang tidak perlu

Sebilangan besar penyebab tekanan dalam hidup anda dapat dihapuskan dengan mudah.

### Ubah situasi

Sekiranya sesuatu situasi tidak dapat dielakkan, mungkin situasi itu dapat diubah sedikit untuk mengurangkan tekanan.

### Sesuaikan diri dengan penyebab tekanan

Jika anda tidak dapat mengubah situasi, mungkin inilah masanya untuk mengubah jangkaan atau sikap anda.

### Terima perkara yang tidak boleh anda ubah

Ada kalanya penerimaan merupakan pendekatan yang paling logik jika anda dapat mengelak, mengubah atau menyesuaikan diri dengan situasi.



## Lakukan aktiviti fizikal

Aktiviti fizikal boleh menjadi penawar tekanan yang utama. Endorfin yang dikeluarkan melalui senaman boleh meningkatkan mood anda, dan aktiviti itu sendiri dapat bertindak sebagai gangguan terhadap keseimbangan anda.



## Berhubung

Berhubung secara kerap dengan rakan, keluarga atau rakan sekerja yang dipercayai merupakan penawar tekanan semula jadi yang dapat menangkis respons “lawan atau lari” tubuh terhadap situasi tekanan.



## Nikmati masa bersendirian

Mudah untuk terjebak dengan gaya hidup yang sibuk sehingga anda terlupa untuk menjaga keperluan anda sendiri. Carilah sedikit keseronokan dan bersantai sebagai satu keperluan, bukan kemewahan.



## Urus masa anda dengan lebih baik

Pengurusan masa yang lemah boleh menjadi punca utama tekanan. Jangan terlalu komited dengan diri sendiri. Utamakan tugas harian anda dan pecahkan projek yang lebih besar kepada langkah yang lebih kecil dan lebih mudah diuruskan.



## Kekalkan gaya hidup sihat

Menjaga diri anda dengan baik adalah penting untuk pengurusan tekanan yang berkesan. Pastikan anda makan dengan baik, kurangkan pengambilan kafein dan gula, elakkan rokok, alkohol dan dadah, serta nikmati tidur yang cukup.



## Hilangkan tekanan pada masa ini

Kadangkala, anda mendapati diri anda berada dalam situasi anda perlu melepaskan tekanan dengan segera. Cara terpantas untuk mengurangkan tekanan adalah dengan menarik nafas panjang dan menghembus nafas secara perlahan-lahan.



## Mengapakah individu tertentu kelihatan mampu menangani waktu tertekan dengan lebih baik berbanding yang lain?

Hal ini mungkin kerana mereka telah membina tahap daya tahan yang lebih tinggi. Semakin anda berdaya tahan, semakin baik anda mungkin dapat mengatasi halangan, bekerja dalam situasi yang sukar serta bertolak ansur dengan tekanan dan kerisauan yang ada kalanya wujud dalam kehidupan seharian.

Setiap kali anda berjaya mengharungi kesukaran, kelemahan dan halangan, atau mengatasi cabaran, anda sedang membina daya tahan diri. Membina daya tahan bukan sahaja akan membantu anda mengatasi tekanan, malah mempunyai pelbagai potensi manfaat lain. Hal ini juga dapat membantu anda:

- Kekal fokus dan produktif
- Berasa kurang takut dengan pengalaman baharu
- Mengurus dan bertolak ansur dengan emosi kuat di luar zon selesa anda
- Mengukuhkan hubungan dan meningkatkan kemahiran komunikasi anda, walaupun dalam tekanan.
- Meningkatkan harga diri anda
- Meyakinkan anda bahawa pada akhirnya anda akan menemukan penyelesaian kepada masalah, walaupun masalah itu tidak dapat dilihat dengan segera



### Untuk mengakses maklumat manfaat khusus

lawati **LiveWell.Optum.com** dan log masuk menggunakan kod akses syarikat anda:



### Hubungi Sokongan

### untuk Mendapatkan

### Manfaat Optum anda menawarkan

sokongan daripada pakar kesihatan mental yang terlatih khas untuk membantu sesiapa sahaja yang terbeban, tertekan atau sedang mencari jawapan.



### Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati **optumeap.com/criticalsupportcenter** untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

# Optum

\*Jika anda hamil, tidak aktif secara fizikal atau mempunyai keadaan kesihatan seperti artritis, diabetes atau penyakit jantung, periksa dengan doktor anda sebelum memulakan program senaman atau meningkatkan tahap aktiviti anda. Mereka dapat memberitahu anda jenis dan jumlah aktiviti yang selamat untuk anda.

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC