



Hvordan håndtere stress gjennom motstandskraft

Enkelt sagt er stress en fysisk og/eller psykologisk reaksjon på et bestemt problem eller situasjon. Motstandskraft er evnen til å mestre.



Identifiser kilden – hva er årsaken til stresset ditt?

Det kan være noe åpenbart som en skilsmisse, problemer på jobben eller økonomiske vanskeligheter. Men dine egne tanker, følelser og reaksjoner på situasjonen kan også være en medvirkende årsak.



Stress er en uunngåelig del av det moderne livet. Ukontrollert stress kan begrense din evne til å virkelig nyte livet.

Men du trenger ikke å leve med lammende stress. Ved å bygge din motstandskraft og lære effektive stress mestrings teknikker, kan du møte livets påkjenninger med selvtillit, optimisme og kontroll.



Mens en liten mengde stress nesten kan betraktes som et insentiv eller en katalysator for å hjelpe deg med å overvinne et problem, kan for mye stress påvirke både ditt fysiske og følelsesmessige velvære negativt. Det kan gjøre det vanskelig å fungere i dagliglivet.

Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg og dine kjære på

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr ressurser for emosjonell støtte og informasjon når du trenger det mest. Her finner du en rekke fagområder, inkludert psykisk helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte til unge i krise og mye mer.



Øv på de fire trinnene for stressmestring

Unngå unødvendig stress

Et overraskende antall stressfaktorer i livet ditt kan lett elimineres.

Endre situasjonen

Hvis en situasjon ikke kan unngås, kan det være mulig å endre den litt for å gjøre den mindre stressende.

Tilpass deg stressfaktoren

Hvis du ikke kan endre situasjonen, er det kanskje på tide å endre forventningene eller holdningen din.

Godta det du ikke kan endre

Hvis du kan unngå, endre eller tilpasse deg en situasjon, er aksept noen ganger den mest logiske handlingen.



Vær fysisk aktiv

Fysisk aktivitet kan gi viktig stressreduksjon. Endorfinene som frigjøres under trening kan forbedre humøret ditt, og selve aktiviteten kan virke som en distraksjon fra bekymringene dine.



Ta kontakt

Regelmessig kontakt med venner du stoler på, familiemedlemmer eller medarbeidere er en naturlig stressreduksjon som kan motvirke kroppens «fight or flight»-respons (kjemp eller sloss) på stressende situasjoner.



Få litt tid for deg selv

Det er lett å bli så fanget i en travel livsstil at du glemmer å ta vare på dine egne behov. Se litt moro og avslapning som en nødvendighet, ikke en luksus.



Styr tiden din bedre

Dårlig tidsplanlegging kan være en viktig årsak til stress. Ikke påta deg flere forpliktelser enn du klarer. Prioriter dine daglige oppgaver og del større prosjekter i mindre, mer håndterbare trinn.



Oppretthold en sunn livsstil

Å ta godt vare på seg selv er viktig for effektiv stressmestring. Pass på at du spiser godt ... reduser koffein- og sukker inntaket ... unngå sigaretter, alkohol og narkotika ... og få nok søvn.



Avlast stress i øyeblikket

Noen ganger befinner du deg i situasjoner der du trenger umiddelbar stressavlastning. Den raskeste måten å redusere stress på er å puste dypt inn og ut, én gang.



Hvorfor ser noen ut til å være bedre rustet enn andre til å takle stressende tider?

Dette kan skyldes at de har utviklet en høyere grad av motstandskraft. Jo mer motstandskraft du har, jo bedre kan du takle motgang, fungere i vanskelige situasjoner, og tåle stresset og angsten som noen ganger følger med hverdagen.

Hver gang du overlever motgang, overvinner en hindring eller håndterer en utfordring, bygger du motstandskraften din. Å bygge motstandskraft hjelper deg ikke bare med å håndtere stress, men har også mange andre potensielle fordeler. Det kan også hjelpe deg å

- holde deg fokusert og produktiv
- føle deg mindre redd for nye opplevelser
- håndtere og tolerere sterke følelser utenfor komfortsonen din
- styrke dine relasjoner og forbedre dine kommunikasjonsevner, selv i stressende situasjoner
- forbedre selvtilliten din
- være trygg på at du til slutt vil finne en løsning på et problem, selv om den ikke er umiddelbart synlig



For å få tilgang til informasjon om spesifikke fordeler

besøk Livewell.optum.com og logg på med selskapets tilgangskode:



Ring brukerstøtten på

Din Optum-fordel gir deg

støtte fra spesialtrente spesialister på mental helse for å hjelpe alle som er overveldet, deprimert eller søker etter svar.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

*Hvis du er gravid, fysisk inaktiv eller har et helseproblem som leddgikt, diabetes eller hjertesykdom, bør du konsultere legen din før du starter et treningsprogram eller øker aktivitetsnivået. De kan fortelle deg hvilke typer og aktivitetsmengder som er trygt for deg.

Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller presserende pleiebehov. I en nødsituasjon, ring ditt lokale nødnummer eller gå til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for omsorg av lege eller annet helsepersonell. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningsutelukkelse og -begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke som tilhører Optum, Inc. I USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som sikrer alle ansatte like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC