



Hoe om te gaan met stress door middel van veerkracht

Eenvoudig gezegd is stress een fysieke en/of psychologische reactie op een bepaald probleem of een bepaalde situatie. Veerkracht is het vermogen om ermee om te gaan.



Identificeer de bron - wat veroorzaakt uw stress?

Het kan iets vanzelfsprekends zijn, zoals een scheiding, problemen op het werk of financiële uitdagingen. Maar uw eigen gedachten, gevoelens en reacties op de situatie kunnen hier ook toe bijdragen.



Stress is een onvermijdelijk onderdeel van het moderne leven. Als er niets aan gedaan wordt, kan stress uw vermogen om echt van het leven te genieten beperken.

Maar u hoeft niet te leven met verlamme stress. Als u uw veerkracht verhoogt en effectieve technieken voor stressbeheersing leert, kunt u de druk van het leven met vertrouwen, optimisme en controle tegemoet treden.



Terwijl een kleine hoeveelheid stress bijna als een stimulans kan worden beschouwd of een katalysator die helpt een probleem te overwinnen, kan te veel stress een negatieve invloed hebben op zowel uw fysieke als emotionele welzijn. Goed functioneren in uw dagelijks leven kan lastig dan worden.

Er zijn verschillende bronnen beschikbaar voor uzelf en uw dierbaren

Ons Critical Support Center biedt bronnen en informatie voor emotionele ondersteuning wanneer u die het meest nodig heeft. Vind een verscheidenheid aan onderwerpen, waaronder geestelijke gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van pubers in crisissituaties en meer.



Oefen de 4 A's van stressmanagement

Vermijd onnodige stress

Een verrassend aantal stressfactoren in uw leven kan eenvoudig worden geëlimineerd.

Verander de situatie

Als een situatie niet kan worden vermeden, kan deze misschien enigszins worden gewijzigd om het minder stressvol te maken.

Pas u aan de stressfactor aan

Als u de situatie niet kunt veranderen, is het misschien tijd om uw verwachtingen of houding aan te passen.

Accepteer wat u niet kunt veranderen

Als u een situatie niet kunt vermijden, wijzigen of aanpassen, is acceptatie soms de meest logische benadering.



Kom in beweging

Lichamelijke activiteit kan een belangrijke stressverlichter zijn. De endorfines die door lichaamsbeweging vrijkomen, kunnen uw humeur verbeteren en de activiteit zelf kan een afleiding zijn van uw zorgen.



Contact maken

Regelmatig contact hebben met vertrouwde vrienden, familie of collega's is een natuurlijke stressverlichter die de 'vecht- of vlucht'-reactie van het lichaam op stressvolle situaties kan tegengaan.



Zorg voor wat tijd voor uzelf

Het is gemakkelijk om zo verstrikt te raken in een drukke levensstijl dat u vergeet om in te staan voor uw eigen behoeften. Zie een beetje plezier en ontspanning als een noodzaak, geen luxe.



Beheer uw tijd beter

Slecht tijdmanagement kan een belangrijke oorzaak van stress zijn. Leg uzelf niet te veel vast. Geef prioriteit aan uw dagelijkse taken en verdeel de grotere projecten in kleinere, beter beheersbare stappen.



Zorg voor een gezonde levensstijl

Goed voor uzelf zorgen is essentieel voor effectief stressmanagement. Zorg ervoor dat u goed eet ... verminder de inname van cafeïne en suiker ... vermijd sigaretten, alcohol en drugs ... en slaap voldoende.



Verlicht stress in het moment

Soms bevindt u zich in situaties waarin u een uitbarsting van onmiddellijke stressverlichting nodig heeft. De snelste manier om stress te verminderen is door diep in te ademen en langzaam uit te ademen.



Waarom lijken bepaalde personen beter in staat om met stressvolle tijden om te gaan dan anderen?

Het kan zijn dat ze een hoger niveau van veerkracht hebben ontwikkeld. Hoe veerkrachtiger u bent, des te beter u om kunt gaan met tegenslagen, functioneren in moeilijke situaties en de stress en angst verdragen die in het dagelijkse leven kunnen voorkomen.

Elke keer dat u een ontbering overleeft, een obstakel overwint of een uitdaging aangaat, bouwt u aan uw veerkracht. Niet alleen zal het opbouwen van veerkracht u helpen om met stress om te gaan, het heeft ook veel andere potentiële voordelen. Het kan u ook helpen om:

- Gefocust en productief te blijven
- Minder angst te voelen voor nieuwe ervaringen
- Sterke emoties buiten uw comfortzone beter te beheersen en aan te kunnen
- Uw relaties te versterken en uw communicatieve vaardigheden te verbeteren, zelfs in stressvolle situaties
- Uw gevoel van eigenwaarde te vergroten
- Vertrouw erop dat u uiteindelijk een oplossing voor een probleem zult vinden, zelfs als die niet meteen duidelijk is



Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over voordelen,

ga naar **LiveWell.Optum.com** en log in met je bedrijfscode:



Bel voor ondersteuning naar

Uw Optum-voordeel biedt

ondersteuning van speciaal opgeleide specialisten in de geestelijke gezondheidszorg om iedereen te helpen die overweldigd of depressief is of op zoek is naar antwoorden.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar **optumeap.com/criticalsupportcenter** voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

*Als u zwanger bent, fysiek inactief bent of een gezondheidsprobleem heeft, zoals artritis, diabetes of een hartaandoening, raadpleeg dan uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint of uw activiteitsniveau verhoogt. Zij kunnen u vertellen welke soorten en hoeveelheden activiteiten veilig voor u zijn.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC