

Wsparcie **w kryzysie**



Jak radzić sobie ze stresem poprzez wzmacnianie odporności

Mówiąc najprościej, stres jest fizyczną i/lub psychiczną reakcją na określony problem lub sytuację. Odporność na przeciwności losu to zdolność radzenia sobie z trudnościami.



Zidentyfikuj źródło — co powoduje Twój stres?

Może to być rzecz oczywista, taka jak rozwód, kłopoty w pracy lub trudności finansowe. Ale czynnikiem przyczyniającym się do stresu mogą być również Twoje własne myśli, uczucia i reakcje na sytuację.



Stres jest nieuniknioną częścią współczesnego życia. Pozostawiony bez kontroli może ograniczyć zdolność do prawdziwego cieszenia się życiem.

Nie musisz żyć w ciągłym paraliżującym stresie. Jeśli nauczysz się skutecznych technik radzenia sobie ze stresem, zbudujesz odporność i będziesz w stanie stawić czoła presji życia z dużą pewnością siebie, optymizmem i umiejętnością panowania nad trudnościami.



Podczas gdy niewielki stres może być niekiedy uznawany wręcz za zachętę lub katalizator wspomagający proces przezwyciężania trudności, nadmierna jego dawka może negatywnie wpłynąć zarówno na Twoje samopoczucie fizyczne, jak i emocjonalne. Może to utrudniać prawidłowe funkcjonowanie w życiu codziennym.

Istnieje wiele możliwości dostępnych dla Ciebie i Twoich bliskich

Nasze Centrum Wsparcia w Kryzysie oferuje wsparcie emocjonalne i dostęp do informacji zawsze wtedy, gdy najbardziej ich potrzebujesz. Nasze wsparcie dotyczy różnych obszarów tematycznych, w tym zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, pomocy dla młodzieży w kryzysie itp.



Ćwicz zasadę „4 U w zarządzaniu stresem”

Unikaj niepotrzebnego stresu

Zaskakującą liczbę stresorów w swoim życiu można naprawdę łatwo wyeliminować.

Ułóż sytuację na swoją modłę

Jeśli nie można uniknąć sytuacji, możliwe, że uda się ją nieco zmodyfikować, aby stała się mniej stresogenna.

Ustosunkuj się do stresora

Jeśli nie możesz zmienić sytuacji, być może nadszedł czas, aby zamiast sytuacji zmienić własne oczekiwania lub nastawienie.

Ugnij kark i zaakceptuj to, czego nie możesz zmienić

Jeśli nie możesz uniknąć, zmienić lub dostosować się do sytuacji, akceptacja bywa najbardziej logicznym podejściem.



Usprawniaj ciało

Aktywność fizyczna może być głównym lekarstwem na stres. Endorfiny uwalniane podczas ćwiczeń mogą poprawić nastrój, a sama aktywność może „wyczyścić głowę” i odwrócić uwagę od zmartwień.



Nawiąż kontakt z innymi

Regularny kontakt z zaufanymi przyjaciółmi, rodziną lub współpracownikami jest naturalnym środkiem łagodzącym stres, który może przeciwdziałać reakcji organizmu określanej jako „walcz lub uciekaj” na sytuacje stresogenne.



Znajdź trochę czasu dla siebie

Niezwykle łatwo jest dać się pochłoniąć intensywnemu życiu; co sprawia, że zapomina się o własnych potrzebach. Potraktuj odrobinę zabawy i relaksu jako konieczność, a nie luksus.



Lepiej zarządzaj swoim czasem

Złe zarządzanie czasem może być główną przyczyną stresu. Nie angażuj się za mocno. Nadawaj swoim codziennym obowiązkom odpowiednie priorytety i dziel większe zadania na mniejsze, łatwiejsze do zarządzania etapy.



Prowadź zdrowy tryb życia

Dbanie o siebie jest niezbędne do skutecznego radzenia sobie ze stresem. Upewnij się, że dobrze się odżywasz. Ogranicz spożycie kofeiny i cukru, unikaj papierosów, alkoholu i narkotyków... i dużo śpij.



Uwolnij ładunek stresu w konkretnym momencie

Czasami możesz znaleźć się w sytuacjach, w których potrzebujesz natychmiastowej ulgi w stresie. Najszybszym sposobem na zmniejszenie stresu jest powolne oddychanie: nabieraj głęboko powietrze do płuc i powoli je wydychaj.



Dlaczego niektóre osoby wydają się lepiej radzić sobie ze stresującymi sytuacjami niż inne?

Może to być spowodowane tym, że rozwinęli wyższy poziom odporności. Im lepsza Twoja odporność, tym lepiej będziesz sobie radzić z niepowodzeniami, funkcjonować w trudnych sytuacjach oraz tolerować stres i niepokój, które czasami towarzyszą codziennemu życiu.

Za każdym razem, gdy przeżywasz trudności, pokonujesz przeszkody lub radzisz sobie z wyzwaniem, budujesz swoją odporność. Budowanie odporności nie tylko pomoże Ci radzić sobie ze stresem, ale daje też wiele innych potencjalnych korzyści. Może Ci również pomóc:

- utrzymać koncentrację i wydajność;
- zredukować lęk przed nowymi doświadczeniami;
- zarządzać i tolerować silne emocje poza Twoją strefą komfortu;
- umocnić relacje i poprawić umiejętności porozumiewania się, nawet będąc pod presją;
- poprawić swoją samoocenę;
- zachować przeświadczenie, że rozwiązanie problemu w końcu się znajdzie, nawet jeśli nie jest ono od razu widoczne.



Aby uzyskać dostęp do informacji o konkretnych świadczeniach, odwiedź stronę [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) i zaloguj się za pomocą swojego firmowego kodu dostępu:



Zadzwoń po wsparcie:

W ramach świadczenia pracowniczego Optum

można uzyskać wsparcie ze strony specjalnie przeszkolonych specjalistów ds. zdrowia psychicznego, którzy oferują pomoc osobom zmagającym się z przygnębieniem, depresją lub szukającym odpowiedzi.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

*Jeśli jesteś w ciąży, w złej kondycji fizycznej lub cierpisz na takie choroby, jak zapalenie stawów, cukrzyca lub choroby serca, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub zwiększeniem poziomu aktywności. Mogą one powiedzieć, jakie rodzaje aktywności i jej intensywność są dla Ciebie bezpieczne.

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.