

Поддержка **в критических ситуациях**



Как контролировать стресс с помощью устойчивости

Стресс — это физическая и/или психологическая реакция на конкретную проблему или ситуацию. Стрессоустойчивость — это умение справляться со стрессом.



Определите источник стресса

Это могут быть очевидные вещи, такие как развод, неприятности на работе, финансовые затруднения. Однако также источником стресса могут быть ваши собственные мысли, чувства и реакции на ситуацию.



Стресс – неизбежная часть современной жизни. Если со стрессом не бороться, он может ограничить вашу способность по-настоящему наслаждаться жизнью.

Жить в стрессе вовсе не обязательно. Если вы повысите свою стрессоустойчивость и научитесь эффективно управлять стрессом, вы сможете уверенно противостоять жизненным трудностям и справляться с ними с помощью оптимизма.



В то время как небольшой стресс можно считать даже стимулом или катализатором, который поможет преодолевать проблемы, сильный стресс может негативно повлиять на физическое и эмоциональное состояние. Он может затруднить нормальное функционирование в повседневной жизни.

На сайте

содержатся многочисленные ресурсы для вас и ваших близких

Наш Центр поддержки в критических ситуациях предлагает ресурсы и информацию для эмоциональной поддержки, когда она нужна вам больше всего. Здесь вы найдете ресурсы и информацию по самым разным темам, включая психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и потерю, поддержку подростков в кризисной ситуации и многое другое.



Используйте методику управления стрессом «4 А»

Avoid unnecessary stress (Избегайте ненужного стресса)

Очень много стрессовых факторов в вашей жизни можно легко устранить.

Alter the situation (Измените ситуацию)

Если ситуации нельзя избежать, возможно, ее можно изменить, чтобы сделать менее напряженной.

Adapt to the stressor (Адаптируйтесь к стрессовым факторам)

Если ситуацию нельзя изменить, может быть, пора изменить свои ожидания или отношение к ней.

Accept what you can't change (Примите то, что не можете изменить)

Если вы не можете избежать ситуации, изменить ее или приспособиться к ней, наиболее логичным решением будет принятие ситуации.



Занимайтесь физической активностью

Физическая активность — отличный помощник в борьбе со стрессом. Эндорфины, выделяемые во время упражнений, помогут улучшить ваше настроение, а сами упражнения могут отвлечь вас от переживаний.



Устанавливайте контакт

Регулярные контакты с надежными друзьями, родными или коллегами — это естественный способ снятия стресса, который позволит противодействовать реакции организма на стрессовые ситуации типа «бей или беги».



Выделите немного времени для себя

В суматошном мире можно легко забыть о необходимости заботиться о своих потребностях. Смотрите на небольшие развлечения и отдых как на необходимость, а не на роскошь.



Управляйте своим временем эффективнее

Плохое управление временем может быть одной из основных причин стресса. Не переутомляйтесь. Расставляйте приоритеты для своих ежедневных задач и разбивайте крупные проекты на более мелкие и простые для выполнения шаги.



Ведите здоровый образ жизни

Забота о себе жизненно важна для эффективного управления стрессом. Убедитесь, что вы хорошо питаетесь... сократите потребление кофеина и сахара... откажитесь от сигарет, алкоголя и наркотиков... и высыпайтесь как следует.



Снимайте текущий стресс

Иногда возникают ситуации, когда требуется мгновенно снять стресс. Самый быстрый способ — сделать глубокий вдох и медленный выдох.



Почему иногда создается ощущение, что некоторые люди способны легче справляться со стрессовыми ситуациями, чем другие?

Возможно, у них более высокий уровень стрессоустойчивости. Чем выше ваша стрессоустойчивость, тем лучше вы сможете справляться с неудачами, действовать в трудных ситуациях и переносить стрессы и тревогу, которые порой становятся неотъемлемыми элементами повседневной жизни.

Каждый раз, когда вы преодолеваете трудности или препятствия, вы повышаете свою стрессоустойчивость. Повышение стрессоустойчивости не только поможет вам справляться со стрессом, но и даст много других преимуществ. Например, поможет вам:

- сохранять сосредоточенность и продуктивность;
- меньше бояться новизны;
- контролировать и выдерживать сильные эмоции за пределами своей зоны комфорта;
- укреплять отношения и улучшать свои коммуникативные навыки даже в стрессовых ситуациях;
- повысить свою самооценку;
- ощущать уверенность, что вы найдете решение проблемы, даже если оно не очевидно сразу.



Чтобы получить доступ к информации о конкретных льготах и преимуществах,

откройте сайт [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) и войдите в систему, используя код доступа вашей компании:



Позвоните в службу поддержки по телефону

Optum обеспечит вам

поддержку специально обученных специалистов в области психического здоровья, которые готовы помочь всем, кто ощущает подавленность или депрессию или ищет ответы.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumear.com/criticalsupportcenter.

Optum

*Если вы беременны, ведете малоподвижный образ жизни или страдаете от артрита, диабета или заболеваний сердечно-сосудистой системы, проконсультируйтесь у врача, прежде чем начать занятия спортом или повысить уровень физической активности. Врач может помочь вам выбрать типы и объемы активности, которые будут безопасны для вас.

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС