



Hur man hanterar stress genom motståndskraft

Enkelt uttryckt är stress ett fysiskt och/eller psykologiskt svar på ett visst problem eller en viss situation. Motståndskraft är förmågan att hantera den.



Identifiera källan – vad är det som orsakar din stress?

Det kan vara en uppenbar sak som en skilsmässa, problem på jobbet, ekonomiska svårigheter. Men dina egna tankar, känslor och reaktioner på situationen kan också vara en bidragande orsak.



Stress är en oundviklig del av det moderna livet. Om det lämnas okontrollerat kan stress begränsa din förmåga att verkligen njuta av livet.

Men du behöver inte leva med förlamande stress. Om du bygger upp din motståndskraft och lär dig effektiva stresshanteringstekniker kan du möta livets press med självförtroende, optimism och kontroll.



Medan en liten mängd stress nästan kan betraktas som ett incitament eller en katalysator som hjälper dig att övervinna ett problem kan för mycket stress påverka både ditt fysiska och känslomässiga välbefinnande negativt. Det kan göra det svårt att fungera ordentligt i ditt dagliga liv.

Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på

Vårt Centrum för kritiskt stöd erbjuder känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden, inklusive mental hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stöd till ungdomar i kris och mer.



Öva på stresshanteringens fyra punkter

Undvik onödig stress

Ett överraskande antal stressfaktorer i ditt liv kan lätt elimineras.

Ändra situationen

Om en situation inte kan undvikas, kanske den kan ändras något för att göra den mindre stressande.

Anpassa dig till stressfaktorn

Om du inte kan förändra situationen kanske det är dags att ändra dina förväntningar eller din inställning.

Acceptera det du inte kan förändra

Om du kan undvika, ändra eller anpassa dig till en situation är acceptans ibland det mest logiska tillvägagångssättet.



Rör på dig

Fysisk aktivitet kan vara en stor stressavlastare. Endorfinerna som frigörs vid träning kan förbättra ditt humör, och själva aktiviteten kan fungera som en distraktion från dina bekymmer.



Ta kontakt

Regelbunden kontakt med betrodda vänner, familjemedlemmar eller arbetskamrater är en naturlig stressavlastare som kan motverka kroppens "flykt- och kamprespons" på stressiga situationer.



Se till att få lite egentid

Det är lätt att bli så fast i en hektisk livsstil att man glömmer att ta hand om sina egna behov. Se lite nöje och avkoppling som en nödvändighet, inte en lyx.



Hantera din tid bättre

Dålig tidshantering kan vara en viktig orsak till stress. Ta inte på dig för mycket. Prioritera dina dagliga uppgifter och dela upp de större projekten i mindre, mer hanterbara steg.



Upprätthåll en hälsosam livsstil

Att ta väl hand om sig själv är avgörande för effektiv stresshantering. Se till att du äter bra ... minska ditt koffein- och sockerintag ... undvik cigaretter, alkohol och droger ... och få gott om sömn.



Lindra stressen i stunden

Ibland hamnar du i situationer där du behöver omedelbar stresslindring. Det snabbaste sättet att minska stress är genom att ta ett djupt andetag och andas ut långsamt.



Varför verkar vissa personer kunna hantera stressiga perioder bättre än andra?

Det kan bero på att de har utvecklat en högre motståndskraft. Ju mer motståndskraftig du är, desto bättre kan du kanske klara av motgångar, fungera i svåra situationer och tolerera den stress och ångest som ibland följer med vardagen.

Varje gång du överlever en svårighet, övervinner ett hinder, eller klarar av en utmaning, bygger du upp din motståndskraft. Att bygga upp motståndskraft hjälper dig inte bara att hantera stress, det har också många andra potentiella fördelar. Det kan också hjälpa dig att:

- hålla dig fokuserad och produktiv
- känna dig mindre rädd för nya upplevelser
- hantera och tolerera starka känslor utanför din bekvämlighetszon
- stärka dina relationer och förbättra din kommunikationsförmåga, även i pressade situationer
- förbättra din självkänsla
- vara säker på att du så småningom kommer att hitta en lösning på ett problem, även när det inte är direkt uppenbart



För att få tillgång till information om specifika förmåner

går du till [Livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) och loggar in med din företagskod:



Ring för support på

Din Optum-förmån erbjuder

stöd från utbildade specialister inom mental hälsa för att hjälpa alla som är överväldigade, deprimerade eller söker efter svar.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

*Om du är gravid, fysiskt inaktiv eller har ett hälsoproblem som t.ex. artrit, diabetes eller hjärtsjukdom bör du rådgöra med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram eller ökar din aktivitetsnivå. De kan tala om för dig vilka typer och mängder av aktiviteter som är säkra för dig.

Det här programmet ska inte användas för akuta eller brådskande vårdbehov. I en nödsituation måste du ringa det lokala nödnumret eller ta dig till närmaste ambulans eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga på alla platser, och undantag och begränsningar kan gälla.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Eftersom vi ständigt förbättrar våra produkter och tjänster förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationerna utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

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