

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



วิธีจัดการความเครียดด้วยความ สามารถในการฟื้นฟูสภาพ

ค่าง่าย ๆ ของความเครียดก็คือการตอบสนองทางร่างกายและ/หรือทางจิตใจต่อปัญหาหรือสถานการณ์เฉพาะ ความสามารถในการฟื้นฟูสภาพคือความสามารถในการจัดการกับความเครียด



ระบุดันตอ - อะไรเป็นสาเหตุของความเครียด

อาจเป็นเรื่องที่ชัดเจนอย่างเช่น การหย่าร้าง ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาทางการเงิน แต่ความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาของคุณต่อสถานการณ์นั้นก็อาจเป็นปัจจัยร่วมได้เช่นกัน



ความเครียดเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตยุคปัจจุบัน หากปล่อยทิ้งไว้ ความเครียดจะเข้าควบคุมความสามารถของคุณในการใช้ความสุขอย่างแท้จริงกับชีวิต

แต่คุณไม่จำเป็นต้องใช้ชีวิตอยู่กับความเครียดที่เลวร้าย หากสร้างความสามารถในการฟื้นฟูสภาพและเรียนรู้เทคนิคที่มีประสิทธิภาพจัดการกับความเครียดได้ คุณจะเผชิญกับความกดดันในชีวิตได้ด้วยความมั่นใจ, การมองโลกในแง่ดีและการควบคุมดูแล



ในขณะที่แทบจะกล่าวได้ว่าความเครียดเล็กน้อยสามารถเป็นตัวกระตุ้น หรือตัวเร่งที่ช่วยให้คุณเอาชนะปัญหาได้ แต่ความเครียดที่มากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสภาพร่างกายและจิตใจที่ดีของคุณ โดยอาจทำให้การปฏิบัติหน้าที่ประจำวันให้ถูกต้องเป็นเรื่องยาก

มีทรัพยากรหลายประเภทสำหรับคุณและคนที่คุณรักใน

ศูนย์ช่วยเหลือในภาวะวิกฤต (Critical Support Center) ของเราเสนอทรัพยากรและข้อมูลที่ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจในยามที่คุณต้องการเห็นสิ่งอื่นใด พบกับหัวข้อต่าง ๆ อย่างเช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ภัยธรรมชาติ ความเศร้าโศกและการสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่น ๆ



ฝึกฝนการจัดการความเครียดแบบ 4 A

Avoid หลีกเลี่ยงความเครียดโดยไม่จำเป็น

ที่น่าแปลกใจคือมีตัวกระตุ้นความเครียดในชีวิตคุณหลายอย่างที่ถูกลำบากจัดได้โดยไม่ยากลำบาก

Alter ปรับเปลี่ยนสถานการณ์

หากเป็นสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยง ก็อาจปรับเปลี่ยนได้บ้างเพื่อให้เครียดน้อยลง

Adapt ปรับตัวให้เข้ากับสาเหตุความเครียด

หากไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ ก็อาจถึงเวลาที่ вамต้องปรับเปลี่ยนความคาดหวังหรือทัศนคติของตนเอง

Accept ยอมรับในสิ่งที่คุณเปลี่ยนแปลงไม่ได้

หากคุณไม่สามารถหลีกเลี่ยง แก้ไข หรือปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ บางทีการยอมรับก็เป็นแนวทางที่สมเหตุสมผลที่สุด



ใช้กำลัง

การออกกำลังกายสามารถเป็นตัวคลายเครียดที่สำคัญ สารเอ็นดอร์ฟินที่หลั่งจากการออกกำลังกายจะทำให้อารมณ์ของคุณดีขึ้น และตัวกิจกรรมเองก็อาจทำให้คุณเบี่ยงเบนความสนใจไปจากความกังวลได้



ติดต่อพูดคุย

การติดต่อพูดคุยกับเพื่อน คนในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานที่ไวใจได้เป็นประจำ เป็นการผ่อนคลายความเครียดโดยธรรมชาติซึ่งสามารถลดการตอบโต้ของร่างกายในแบบ "สู้หรือหนี" สถานการณ์ที่ตึงเครียดได้



ใช้เวลา "ตัวเอง" มากขึ้น

เป็นเรื่องง่ายที่คุณจะจมอยู่กับวิถีชีวิตที่ยุ่งเหยิงจนลืมดูแลความต้องการของตนเอง ให้มองว่าความสุขและการพักผ่อนเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นสิ่งจำเป็น ไม่ใช่ความฟุ่มเฟือย



จัดการเวลาของคุณให้ดีขึ้น

การจัดการเวลาที่ไม่มีประสิทธิภาพอาจเป็นสาเหตุหลักของความเครียด อย่ารีบปากเกินจริง จัดลำดับความสำคัญในงานประจำวันของคุณ และแบ่งแผนงานขนาดใหญ่ออกเป็นขั้นตอนที่ย่อยเล็กลงและดูแลจัดการได้ดีขึ้น



รักษาวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ

การดูแลตัวเองให้ดีเป็นสิ่งสำคัญมากต่อการจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ พึงมั่นใจว่าคุณกินดี... ลดการบริโภคคาเฟอีนและน้ำตาล... หลีกเลี่ยงบุหรี่ เหล้า และสารเสพติด... และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



คลายความเครียดในปัจจุบันขณะ

บางครั้งคุณอาจพบว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องการผ่อนคลายความเครียดในทันที วิธีที่เร็วที่สุดในการลดความเครียดคือการหายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ



เหตุใดคนบางคนจึงดูเหมือนจะสามารถรับมือกับช่วงตึงเครียดได้ดีกว่าผู้อื่น

อาจเป็นเพราะพวกเขาได้พัฒนาระดับความสามารถในการฟื้นสภาพให้สูงขึ้น ยิ่งฟื้นตัวได้เร็วเท่าไร ก็ยิ่งสามารถรับมือกับความล้มเหลว, ปฏิบัติหน้าที่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก, และทนต่อความเครียดความวิตกกังวลที่อาจมาจากการใช้ชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้นเท่านั้น

ทุกครั้งที่คุณผ่านความยากลำบาก เอาชนะอุปสรรค หรือจัดการกับความท้าทาย คุณกำลังสร้างความสามารถในการฟื้นสภาพให้กับตัวเอง โดยไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้ แต่ยังมีประโยชน์อื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นอีกมากมาย เป็นต้นว่า:

- มีสมาธิและมีผลงาน
- มีความกล้ามากขึ้นกับประสบการณ์ใหม่ ๆ
- จัดการและอดกลั้นต่ออารมณ์รุนแรงที่เกินเลยความพอใจของตนเอง
- เสริมความสัมพันธ์ให้ดียิ่งขึ้นและพัฒนาทักษะการสื่อสารของคุณ แม้ในสภาพที่กดดัน
- ปรับปรุงการเห็นคุณค่าในตัวเองของคุณ
- จงมั่นใจว่าคุณจะพบวิธีแก้ปัญหาได้ในที่สุด แม้จะไม่ประจักษ์ชัดในทันทีก็ตาม



หากต้องการเข้าถึงข้อมูลสิทธิประโยชน์แต่ละประเภท โปรดไปที่ [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) และใช้รหัสการเข้าสู่ระบบของบริษัทคุณ:



โทรติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่

สิทธิประโยชน์ Optum ของคุณ

ให้การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยเหลือผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความทุกข์ หดหู่ หรือกำลังแสวงหาคำตอบ



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

Optum

* ถ้าคุณกำลังตั้งครรภ์ ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือมีโรคประจำตัว เช่น ข้ออักเสบ เบาหวาน หรือโรคหัวใจ ให้ปรึกษากับแพทย์ของคุณก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายหรือเพิ่มระดับกิจกรรมของตน แพทย์จะให้คำแนะนำได้ว่าการออกกำลังกายประเภทใดและมากน้อยเพียงใดที่จะปลอดภัยสำหรับคุณ

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ ปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผล ประโยชน์ที่บั่นทอนที่อาจเกิดขึ้น จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทร กำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบาง ขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและในเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือ เครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC