



## **Psikolojik sağlamlık yoluyla stresle başa çıkma**

Basit bir ifadeyle stres, belirli bir sorun veya duruma verilen fiziksel ve/veya psikolojik tepkidir. Psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma becerisidir.



## Kaynağı belirleyin - stres yapmanıza neden olan nedir?

Boşanma, işteki sorunlar, maddi sıkıntılar gibi bariz bir şey olabilir. Ancak kendi düşünceleriniz, duygularınız ve duruma gösterdiğiniz tepkiler de katkıda bulunan bir faktör olabilir.



## Stres, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Kontrol edilmezse, stres hayattan gerçekten zevk alma kapasitenizi sınırlayabilir.

Ama felce uğratan bir stresle yaşamınız gerekmiyor. Psikolojik sağlamlığınızı geliştirir ve etkili stres yönetimi tekniklerini öğrenerseniz, hayatın baskılarıyla iyimser ve kontrollü bir şekilde güvenle yüzleşebilirsiniz.



Bir miktar stres, neredeyse bir sorunun üstesinden gelmenize yardımcı olan bir teşvik veya katalizör olarak kabul edilebilirken, çok fazla stres hem fiziksel hem de duygusal sağlığınızı olumsuz etkileyebilir. Günlük yaşamınızda düzgün iş görmenizi zorlaştırabilir.

Kendiniz ve sevdikleriniz için

adresinde çeşitli kaynaklar mevcuttur.

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz anda duygusal destek kaynakları ve bilgileri sunar. Akıl sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, yas ve kayıp, krize girmiş ergenleri destekleme ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını keşfedin.



## Stres yönetiminin 4 kuralını uygulayın

### Gereksiz stresten kaçının

Hayatınızdaki şaşırtıcı sayıda çok stres faktörü kolayca ortadan kaldırılabilir.

### Durumu değiştirin

Bir durum kaçınılmazsa, belki de onu daha az stresli hale getirecek şekilde biraz değiştirilebilir.

### Stres faktörüne uyum sağlayın

Durumu değiştiremiyorsanız, belki de beklentilerinizi veya tutumunuzu değiştirmenin zamanı gelmiştir.

### Değiştiremeyeceğiniz şeyi kabul edin

Bir durumdan kaçınmıyor, bu durumu değiştiremiyor veya bu duruma uyum sağlayamıyorsanız, bazen kabul etmek en mantıklı yaklaşımdır.



## Hareket edin

Fiziksel aktivite önemli bir stres giderici olabilir. Egzersizle salınan endorfinler ruh halinizi iyileştirebilir ve aktiviteler endişelerinizi dağıtmaya yardımcı olabilir.



## İletişim kurun

Güvenilir arkadaşlar, aile bireyleri ya da iş arkadaşlarıyla düzenli iletişim, vücudun stresli durumlara karşı verdiği “savaş ya da kaç” tepkisini yumuşatan doğal bir stres gidericidir.



## “Kendinize” zaman ayırın

Kendinizi kolayca kendi ihtiyaçlarınızı karşılamayı unutacak kadar yoğun bir yaşam tarzına kaptırabilirsiniz. Biraz eğlence ve rahatlamaya lüks olarak değil, gereklilik olarak bakın.



## Zamanınızı daha iyi yönetin

Zamanın kötü yönetilmesi, stresin önemli bir nedeni olabilir. Üzerinize yapabileceğinizden daha fazla sorumluluk almayın. Günlük işlerinize öncelik verin ve daha büyük projeleri daha küçük, daha yönetilebilir adımlara bölün.



## Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürün

Kendinize iyi bakmanız, etkili stres yönetimi için çok önemlidir. İyi beslendiğinizden emin olun ... kafein ve şeker tüketiminizi azaltın ... sigara, alkol ve uyuşturucudan uzak durun ... ve bol bol uyuyun.



## An içinde stresi azaltın

Bazen kendinizi içinde bulunduğunuz anda stres atmaya ihtiyaç duyduğunuz durumlarda bulursunuz. Stresi azaltmanın en hızlı yolu derin bir nefes alıp yavaş bir şekilde vermektir.



## Neden bazı kişiler stresli anlarla diğerlerinden daha iyi başa çıkıyor?

Bunun nedeni, daha yüksek bir psikolojik sağlık düzeyi geliştirmiş olmaları olabilir. Psikolojik olarak ne kadar sağlam olursanız, aksiliklerle o kadar iyi başa çıkabilir, zor durumlarda çalışabilir ve bazen günlük yaşama eşlik eden stres ve endişeye tahammül edebilirsiniz.

Bir zorluğun üstesinden geldiğinizde, bir engeli aştığınızda veya bir zorlukla başa çıktığınızda, psikolojik sağlamlığınızı geliştirirsiniz. Psikolojik sağlık geliştirmek, yalnızca stresle başa çıkmanıza yardımcı olmakla kalmaz, başka birçok potansiyel fayda da sunar. Şu konularda da size yardımcı olabilir:

- Odaklanmanızı ve üretkenliğinizi koruma
- Yeni deneyimlerden daha az korkma
- Konfor alanınızın dışında güçlü duyguları yönetme ve tolere etme
- Baskı oluşturan durumlarda bile ilişkilerinizi güçlendirme ve iletişim becerilerinizi geliştirme
- Öz saygınızı artırma
- Bir soruna, hemen aşkar olmasa bile, eninde sonunda bir çözüm bulacağınızdan emin olma



### Belirli sosyal yardım bilgilerine erişmek

için **LiveWell.Optom.com** adresini ziyaret edin ve şirket erişim kodunuzla oturum açın:



### Destek almak için telefonu arayın.

numaralı

### Size sunulan Optum sosyal yardımı,

bunalmış, depresyonda olan veya sorunlarına çözüm arayan herkese yardımcı olmak için özel olarak eğitilmiş ruh sağlığı uzmanlarından destek sunar.



### İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için **optumeap.com/criticalsupportcenter** adresini ziyaret edin.

# Optum

\*Hamileyseniz, fiziksel olarak hareketsiz kaldıysanız ya da arterit, diyabet veya kalp hastalığınız varsa egzersiz programına başlamadan ya da aktivite seviyenizi yükseltmeden önce doktorunuza danışın. Doktorunuz sizin için hangi aktivitelerin ne kadar güvenli olduğunu söyleyebilir.

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyeninize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunar bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC