

危急情況支持



如何以適應力管理壓力

簡單而言，壓力是對特定問題或情況所產生的生理和/或心理反應。適應力就是應對壓力的能力。



確定壓力來源 – 是什麼造成了您的壓力？

壓力可能是一件例如離婚、工作上的問題，或財務困境等顯而易見的事情。但您自己的想法、感覺和對情況的反應也可能是一個促成因素。



現代生活中，壓力是個不可避免的一部分。如果任其發展，壓力會限制您真正享受生活的能力。

但您不需要承受巨大的壓力。如果您建立自己的適應性能力並學習有效的壓力管理技巧，您就可以以自信、樂觀的方式面對生活壓力，有效控制壓力。



雖然少量的壓力幾乎可以被視為是一種激勵機制或有助您克服問題的催化劑，但是過多的壓力會對您的身心健康造成負面影響。它會使您難以在日常生活中正常運作。

您及您的摯愛可在

上找到豐富的資源

我們的危急情況支持中心會在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。查找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、天然災害、悲傷和失落、支持對於危機中的青少年提供支持。



練習壓力管理的 4 個 A 方法

避免 (Avoid) 不必要的壓力

您可能會驚訝地發現，您可輕鬆消除生活中大量的壓力源。

改變 (Alter) 狀況

如果某種情況無法避免，也許可以稍微改變這個情況以減輕壓力。

適應 (Adapt) 壓力源

如果您無法改變這個情況，也許此時正是您改變自己的期望或態度的時刻。

接受 (Accept) 您無法改變情況

如果您無法避免、改變或適應某種情況，有時接受是最合乎邏輯的辦法。



鍛煉身體

運動是緩解壓力的一種主要方法。運動釋放的內啡肽可能會改善您的情緒，而運動本身可讓您不會一直對煩惱鑽牛角尖。



主動與他人聯絡

與可信任的朋友、家人或同事定期保持聯絡是天然的壓力緩解劑，可以抵消身體對壓力情況的「戰鬥或逃跑」反應。



爭取一些「給自己」的時間

我們都很容易因為陷入忙碌的生活而忘記照顧自己的需要。視一些小樂趣和放鬆為必需品，而不是奢侈品。



提升管理時間的能力

時間管理不善可能是造成壓力的主要原因。不要讓自己承諾過多的事物。確定日常任務的優先順序，並將大項目分解為更小、更易於管理的步驟。



保持健康的生活方式

照顧好自己對於有效管理壓力至關重要。務必要吃得好……減少咖啡因和糖的攝取……避免吸煙、飲酒和吸毒……以及有充足的睡眠。



緩解當下的壓力

有時，您會發現自己處於需要瞬間緩解壓力的境地。減輕壓力最快的方法是深吸一口氣，然後再慢慢吐出。



為什麼某些人似乎比其他人更能應付壓力？

這可能是因為他們已經發展出更高的適應能力。您的適應力越高，您就越能應付挫折，在逆境中繼續努力，並能忍受日常生活出現的壓力和焦慮。

每當您度過艱難、克服障礙或應對挑戰時，您都是在培養您的適應力。建立適應力不僅可以幫助您應對壓力，還具有許多其他潛在優點。適應力還可以幫助您：

- 保持專注力和生產力
- 降低對於新事物的畏懼
- 管理和容忍在您舒適區之外的強烈情緒
- 加強您的人際關係並提高溝通技巧，即使在壓力情況下也是如此
- 提高自尊心
- 相信自己最終會找到解決問題的方法，即使當解決的辦法還不是很明顯



要取得特定的福利

資料，請造訪 [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) 並使用您的公司存取代碼登入：

致電取得協助：



Optum 的福利提供

受過專業訓練的心理健康專家協助任何頓時手足無措、沮喪的人士，或回答任何疑問。



在您需要時提供緊急情況支持

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於緊急情況支持資源和資訊。



*懷孕女性、長期沒有運動習慣的人，或關節炎、糖尿病或心臟病患者在開始運動方案或提高活動量之前，請先向醫生諮詢。醫生會告訴您可以安全進行哪些類型的活動及您的安全活動量。

緊急情況或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC