Comment gérer le stress grâce à la résilience

En termes simples, le stress est une réaction physique et/ou psychologique à un problème spécifique ou à une situation particulière. La résilience désigne la capacité à y faire face.

Identifier la source : quelle est la cause de votre stress ?

Il peut s'agir de circonstances évidentes comme un divorce, des problèmes au travail ou des difficultés financières. Cependant, vos propres pensées, sentiments et réactions à la situation peuvent également être des facteurs contributifs.

Le stress est une composante inévitable de la vie moderne. Non maîtrisé, il peut limiter votre capacité à profiter pleinement de la vie.

Cependant, il n'est pas nécessaire de vivre avec un stress paralysant. En renforçant votre résilience et en apprenant des techniques efficaces de gestion du stress, vous serez en mesure de faire face aux pressions de la vie avec confiance, optimisme et maîtrise.

Consacrer un peu de temps pour soi

Il est facile de se laisser absorber par un mode de vie très actif et d'oublier de prendre soin de ses propres besoins. Pensez à vous amuser et à vous détendre un peu, car il s'agit d'une nécessité et non d'un luxe.

Garder le contact

Des contacts réguliers avec les amis de confiance, la famille ou les collègues de travail permettent d'atténuer naturellement le stress et de contrecarrer la réaction de « combat ou de fuite » de l'organisme face aux situations éprouvantes.

Appliquer les 4 règles de gestion du stress

Éviter le stress inutile
Il est facile d'éliminer un nombre impressionnant de facteurs de stress de votre vie.

Modifier la situation
Si une situation est inévitable, il est peut-être possible de la modifier d'une manière ou d'une autre pour la rendre moins stressante.

S'adapter au facteur de stress
S'il vous est impossible de modifier la situation, il peut alors être temps de changer vos attentes ou votre attitude.

Accepter ce que vous ne pouvez pas changer
Si vous ne pouvez pas éviter, modifier ou vous adapter à une situation, l'approche la plus logique consiste à l'accepter.

Faire de l'exercice physique

La pratique d'une activité physique peut être un excellent moyen d'atténuer le stress. Les endorphines libérées par l'exercice peuvent améliorer votre humeur et l'activité elle-même peut vous distraire de vos préoccupations.

Mieux gérer votre temps

Une mauvaise gestion du temps peut constituer une importante cause de stress. Ne prenez pas trop d'engagements. Classez vos tâches quotidiennes par ordre de priorité et divisez les grands projets en étapes plus petites et plus faciles à gérer.

Maintenir un mode de vie sain

Il est essentiel de prendre soin de soi pour gérer efficacement le stress. Veillez à bien manger, à réduire votre consommation de caféine et de sucre, à éviter la cigarette, l'alcool et les drogues, et à dormir suffisamment.

Soulager le stress sur le moment

Il vous arrive parfois de vous retrouver dans des situations où vous avez besoin d'une bouffée d'oxygène instantanée. Le moyen le plus rapide de réduire le stress consiste à respirer profondément et à expirer lentement.

Si une légère dose de stress peut presque être considérée comme une motivation ou un catalyseur qui vous aide à surmonter un problème, un excès de stress peut avoir des répercussions négatives sur votre bien-être physique et émotionnel. Cela peut vous empêcher de fonctionner normalement dans la vie de tous les jours.

Le site optumwellbeing.com met à votre disposition et à celle de votre famille tout une gamme de ressources.

Notre centre de soutien en cas de situation critique offre des ressources et des informations relatives au soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Celles-ci abordent divers sujets tels que la santé mentale, les événements traumatiques, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en situation de crise, etc.

? Pourquoi certaines personnes semblent-elles plus capables de gérer les périodes de stress que d’autres ?

Une plus grande résilience permet de mieux faire face aux contretemps, de fonctionner dans des situations difficiles et de tolérer le stress et l’anxiété qui accompagnent parfois la vie quotidienne.

Chaque fois que vous survivez à une épreuve, que vous surmontez un obstacle ou que vous faites face à un défi, votre résilience en sera renforcée. En plus de vous aider à faire face au stress, le développement de la résilience présente de nombreux autres avantages potentiels. Cela peut également vous aider à :

- rester concentré et productif,
- avoir moins peur des nouvelles expériences,
- gérer et tolérer des émotions fortes qui sortent des limites de votre zone de confort,
- renforcer vos relations et améliorer vos compétences en matière de communication, même sous pression,
- améliorer votre estime de vous-même,
- avoir confiance dans le fait que vous trouverez en fin de compte une solution à un problème, même si cela ne semble pas évident dans l’immédiat

Un soutien indispensable quand vous en avez besoin

Rendez-vous sur le site optumwellbeing.com pour obtenir des ressources et des informations supplémentaires concernant le soutien en cas de situation critique.

Appelez pour obtenir un soutien

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé pour répondre à des besoins de soins d'urgence. En cas d'urgence, composez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre ambulatoire ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions. Des exclusions et des limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits sont des marques commerciales ou des marques déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs. Dans un souci d'amélioration continue de nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité professionnelle.

© 2024 Optum. Tous droits réservés. WF12062251 143684-022024 OHC