

# כיצד לנהל לחץ באמצעות חוסן

במלים פשוטות, לחץ הוא תגובה פיזית ו/או פסיכולוגית לבעיה או מצב מסוים. חוסן הוא היכולת להתמודד עם זה.

זהו את המקור - מהו הדבר שגורם ללחץ שלכם?



זה עשוי להיות דבר ברור כמו גירושין, צרות בעבודה או קשיים כלכליים. עם זאת, גם המחשבות, הרגשות והתגובות שלכם למצב עלולים להיות גורם תורם.

לחץ הוא חלק בלתי נמנע מהחיים המודרניים.  
אך ללא בקרה, לחץ יכול להגביל את היכולת שלכם ליהנות  
באמת מהחיים.



עם זאת, אינכם צריכים לחיות עם לחץ משתק. אם תבנו את החוסן שלכם ותלמדו טכניקות יעילות לניהול לחץ, תוכלו להתמודד עם לחצי החיים בביטחון, אופטימיות ושליטה.

קחו מעט זמן "אני".



קל להיסחף לסגנון חיים עמוס, עד כדי כך שאתם שוכחים לדאוג לצרכים שלכם עצמכם. הסתכלו על קצת כיף ורוגע כהכרח ולא כמותרות.

יצירת קשר



קשר קבוע עם חברים קרובים, משפחה או חברים לעבודה הוא משכך מתחים טבעי שיכול לנטרל את תגובת "הילחם או ברח" של הגוף למצבי לחץ.

בעוד שמידה מסוימת של מתח יכולה להיחשב כמעט כתמריץ או זרז שעוזר לכם להתגבר על בעיה, מתח רב מדי יכול להשפיע לרעה על הרווחה הפיזית והרגשית שלכם. הוא עלול להקשות על תפקוד תקין בחיי היומיום שלכם.



קיים מגוון של משאבים זמינים עבורכם ועבור יקיריכם באתר [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כאשר אתם זקוקים לה ביותר. לרשותכם מגוון נושאים בתחומים כגון בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר, ועוד.

## ישמו את 4 ה-A של ניהול לחצים

**הימנעו (Avoid) מלחץ מיותר**  
מספר מפתיע של גורמי לחץ בחייכם ניתן לבטל בקלות.

**שנו (Alter) את המצב**  
אם לא ניתן להימנע ממצב, ניתן אולי לשנות אותו במקצת כדי להפוך אותו לפחות מלחיץ.

**הסתגלו (Adapt) למצב הלחץ**  
אם אינכם יכולים לשנות את המצב, אולי הגיע הזמן לשנות את הציפיות או את הגישה שלכם.

**קבלו (Accept) את מה שאתם לא יכול לשנות**  
אם אינכם יכולים להימנע, לשנות או להסתגל למצב, לפעמים קבלה היא הגישה ההגיונית ביותר.

## תהיו פיזיים

פעילות גופנית יכולה להיות משכך מתחים משמעותי מאוד. האנדורפינים המשוחררים מפעילות גופנית עשויים לשפר את מצב הרוח שלכם, והפעילות עצמה עשויה להסיח את דעתכם מהדאגות שלכם.

## נהלו את הזמן שלכם טוב יותר

ניהול זמן לקוי יכול להיות גורם מרכזי ללחץ. אל תתחייבו יתר על המידה. יש לתעדף את המשימות היומיומיות, ולחלק את הפרויקטים הגדולים לשלבים קטנים יותר וניתנים לניהול.

## שמרו על אורח חיים בריא

טיפול טוב בעצמכם הוא חיוני לטיפול יעיל במתח. הקפידו לאכול טוב, להפחית את צריכת הקפאין והסוכר, להימנע מסיגריות, אלכוהול וסמים ולישון הרבה.

## הפגת המתח ברגע

לפעמים, אתם מוצאים את עצמכם במצבים שבהם אתם זקוקים לפרץ של הפגת מתחים מיידית. הדרך המהירה ביותר להפיג מתח היא על ידי נשימה עמוקה ונשיפה איטית.

## מדוע נראה שאנשים מסוימים מסוגלים להתמודד טוב יותר עם זמנים מלחיצים לעומת אחרים? ?

ככל שתהיו עמידים יותר, כך תהיו תוכלו להתמודד טוב יותר עם כישלונות, לתפקד במצבים קשים, ולעמוד בלחץ ובחרדה הנלווים לפעמים לחיי היומיום.

בכל פעם שאתם שורדים מצוקה, מתגברים על מכשול או מתמודדים עם אתגר, אתם בונים את החוסן שלכם. בניית חוסן לא רק שתעזור לכם להתמודד עם לחץ, יש לו גם יתרונות אפשריים רבים אחרים. חוסן יכול לסייע לכם גם:

- להישאר ממוקדים ופרודוקטיביים
- לפחד פחות מחוויות חדשות
- לנהל ולעמוד ברגשות חזקים מחוץ לאזור הנוחות שלכם
- לחזק את מערכות היחסים ולשפר את כישורי התקשורת שלכם, גם במצבי לחץ
- לשפר את הדימוי העצמי שלכם
- להקנות לכם ביטחון שבסופו של דבר תמצאו פתרון לבעיה, גם כשהוא אינו ברור באופן מיידי

## תמיכה קריטית

תמיכה קריטית בעת הצורך  
בקרר באתר [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) למשאבי תמיכה ומידע קריטיים נוספים.



כדי לקבל גישה למידע ספציפי על הטבות  
בקרר באתר [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) והיכנסו עם קוד הגישה שלכם:



התקשרו לתמיכה



**Optum**

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במקרה חירום, יש להתקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או לפנות למתקן הרפואי האמבולטורי או לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. ייתכן שתוכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המקומים, וייתכן שיחולו החרגות ומגבלות כסוי. © Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc בארה"ב ובאזורי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימני קניין רשומים של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. חברת Optum היא מעסיקה שוויונית.

© Optum 2024. כל הזכויות שמורות. OHC 143685-022024 WF12062251