Come gestire lo stress attraverso la resilienza

In termini semplici, lo stress è una risposta fisica e/o psicologica a un particolare problema o situazione. La resilienza è la capacità di farvi fronte.

Identifica la fonte: cos'è che causa il tuo stress?

Può essere qualcosa di ovvio come un divorzio, problemi sul lavoro o difficoltà finanziarie. Tuttavia, anche i tuoi pensieri, sentimenti e reazioni alla situazione possono essere un fattore che contribuisce.

Lo stress è una parte inevitabile della vita moderna. Se lasciato incontrollato, può limitare la tua capacità di goderti veramente la vita.

Tuttavia, non è necessario vivere con uno stress paralizzante. Se apprendi la resilienza e impari tecniche efficaci di gestione dello stress, puoi affrontare le pressioni della vita con fiducia, ottimismo e controllo.

Prenditi un po' di tempo per “te”

È facile essere così coinvolti in uno stile di vita frenetico da dimenticare di prendersi cura delle proprie esigenze. Considera un po' di divertimento e relax come una necessità, non un lusso.

Resta in contatto con gli altri

Il contatto regolare con amici fidati, familiari o colleghi di lavoro è un naturale antistress che può contrastare la risposta “fight or flight” (lotta o fuga) del corpo a situazioni stressanti.

Metti in pratica le 4 A della gestione dello stress

Abbandona lo stress inutile
Un numero sorprendente di fattori di stress nella tua vita può essere facilmente eliminato.

Altera la situazione
Se una situazione non può essere evitata, forse può essere in qualche modo modificata per renderla meno stressante.

Adattati allo stress
Se non riesci a modificare la situazione, forse è il momento di cambiare le tue aspettative o il tuo atteggiamento.

Accetta ciò che non puoi cambiare
Se non puoi evitare, modificare o adattarti a una situazione, a volte l'accettazione è l'approccio più logico.

Buttati sull'attività fisica

L'attività fisica può essere un importante antistress. Le endorfine rilasciate dall'esercizio fisico possono migliorare il tuo umore e l'attività stessa può fungere da distrazione dalle preoccupazioni.

Gestisci meglio il tuo tempo

Una cattiva gestione del tempo può essere una delle principali cause di stress. Non prendere troppi impegni. Dai priorità alle tue attività quotidiane e suddividi i progetti più grandi in passaggi più piccoli e più gestibili.

Mantieni uno stile di vita sano

Prendersi cura di sé è fondamentale per una gestione efficace dello stress. Assicurati di mangiare bene, riduci l'assunzione di caffeina e zucchero, evita sigarette, alcol e droghe e dormi molto.

Allevia lo stress nel momento presente

A volte, ti trovi in situazioni in cui hai bisogno di sollievo dallo stress istantaneo. Il modo più veloce per ridurre lo stress è fare un respiro profondo ed espirare lentamente.

Sebbene una piccola quantità di stress possa quasi essere considerata un incentivo o un catalizzatore per superare un problema, troppo stress può avere un impatto negativo sul tuo benessere fisico ed emotivo. Può rendere difficile la corretta funzionalità nella vita quotidiana.

Esistono varie risorse disponibili per te e per i tuoi cari su optumwellbeing.com

Il nostro Centro di supporto fondamentale offre risorse e informazioni per il supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Trova moltissime aree tematiche tra cui salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, dolore e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e altro ancora.

? Perché sembra che alcune persone siano più in grado di far fronte a momenti stressanti rispetto ad altri?

Più sei resiliente, meglio puoi essere in grado di affrontare le battute d'arresto, continuare a essere funzionale in situazioni difficili e tollerare lo stress e l'ansia che a volte accompagnano la vita quotidiana.

Ogni volta che sopravvivi a una difficoltà, superi un ostacolo o affronti una sfida, stai costruendo resilienza. Costruire resilienza non solo ti aiuterà a far fronte allo stress, ma presenta anche molti altri potenziali vantaggi. Può aiutare tra l'altro a:

- Rimanere concentrati e produttivi
- Avere meno paura delle nuove esperienze
- Gestire e tollerare emozioni forti al di fuori della zona di comfort
- Rafforzare le relazioni e migliorare le capacità comunicative, anche in situazioni di pressione
- Migliorare l'autostima
- Essere certi che alla fine la soluzione a un problema arriverà, anche quando non è immediatamente evidente

Supporto fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com per ulteriori risorse e informazioni essenziali per il supporto.

Chiama se hai bisogno di supporto

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero di telefono dei servizi di emergenza locali o recati presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri marchi o nomi di prodotti sono marchi o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica del miglioramento costante dei nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum. Tutti i diritti riservati. WF12062251 143686-022024 OHC