

Cara mengurus tekanan menerusi daya tahan

Secara ringkasnya, tekanan ialah tindak balas fizikal dan/atau psikologi terhadap masalah atau situasi tertentu. Daya tahan ialah kemampuan untuk menangani isu itu.



Kenal pasti sumber — apakah yang menyebabkan tekanan anda?

Ia mungkin sesuatu yang jelas seperti perceraian, masalah di tempat kerja atau masalah kewangan. Walau bagaimanapun, fikiran, perasaan dan tindak balas anda terhadap situasi itu boleh juga menjadi faktor penyumbang.



Tekanan ialah sesuatu yang tidak dapat dielakkan dalam kehidupan moden. Jika dibiarkan, tekanan boleh mengehadkan kemampuan anda untuk benar-benar menikmati kehidupan.

Walaupun bagaimanapun, anda tidak perlu hidup dengan tekanan yang memakan diri anda. Jika daya tahan dapat dibina dalam diri anda dan anda mempelajari teknik pengurusan tekanan yang berkesan, anda mampu menghadapi tekanan hidup dengan penuh yakin, optimistik dan terkawal.



Dapatkan masa “bersendirian”

Sangat mudah untuk terjerumus ke dalam gaya hidup yang sibuk sehingga anda terlupa untuk menjaga keperluan anda sendiri. Pandanglah sedikit keseronokan dan rehat sebagai satu keperluan, dan bukannya kemewahan.



Berhubung

Menghubungi rakan, keluarga atau rakan sekerja yang dipercayai secara berkala adalah satu pelega tekanan semula jadi yang boleh menangkis tindak balas “lawan atau lari” dalam badan anda terhadap situasi yang tertekan.

Amalkan 4 A dalam pengurusan tekanan

Elakkan (avoid) tekanan yang tidak perlu

Sebilangan besar tekanan dalam hidup anda boleh dihapuskan dengan mudah.

Ubah (alter) situasi

Jika situasi tidak dapat dielakkan, mungkin ia boleh diubah sedikit sebanyak agar tekanan dapat dikurangkan.

Menyesuaikan (adapt) diri dengan tekanan

Jika anda tidak boleh mengubah situasi, mungkin tiba masanya untuk mengubah jangkaan atau sikap anda.

Menerima (accept) hakikat perkara yang anda tidak dapat ubah

Jika anda tidak dapat mengelak, mengubah atau menyesuaikan diri dengan situasi itu, kadangkala penerimaan adalah pendekatan yang paling bernas.



Bergerak

Aktiviti fizikal boleh menjadi pelega tekanan yang utama. Endorfin yang dihasilkan daripada senaman boleh meningkatkan mood anda dan aktiviti itu sendiri dapat mengalih perhatian anda daripada kebimbangan.



Urus masa anda dengan lebih baik

Pengurusan masa yang lemah boleh menjadi punca utama tekanan. Jangan menjadikan diri anda terlalu komited. Utamakan tugas harian anda dan bahagikan projek-projek besar kepada yang lebih kecil dan teratur.



Kekalkan gaya hidup sihat

Penting untuk menjaga baik diri anda dalam pengurusan tekanan yang berkesan. Pastikan anda makan makanan seimbang, kurangkan pengambilan kafein dan gula, jauhan daripada rokok, alkohol dan dadah serta tidur secukupnya.



Legakan tekanan seketika

Kadangkala, anda mendapati diri anda berhadapan dengan situasi yang memerlukan anda melepaskan rasa tekanan dengan segera. Cara terpantas untuk mengurangkan tekanan adalah dengan menarik nafas dalam dan menghembus nafas perlahan-lahan.

Walaupun sedikit tekanan boleh dianggap sebagai insentif atau pemangkin yang membantu anda mengatasi masalah, terlalu banyak tekanan boleh memberi kesan kepada kesejahteraan fizikal dan emosi anda secara negatif. Anda akan berasa sukar untuk berfungsi dengan baik dalam kehidupan seharian.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk anda dan orang tersayang di optumwellbeing.com

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa traumatik, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, sokongan remaja dalam krisis dan banyak lagi.

? Mengapa individu tertentu kelihatan lebih mampu menghadapi tekanan berbanding yang lain?

Lebih tinggi daya tahan anda, lebih bagus anda menghadapi kegagalan, berfungsi dalam situasi yang sukar dan bertolak ansur dengan tekanan dan kebimbangan yang kadangkala muncul dalam kehidupan seharian.

Setiap kali anda mengharungi kesukaran, mengatasi halangan atau menangani cabaran, anda sedang membina daya tahan diri anda. Membina daya tahan bukan sahaja membantu anda menangani tekanan, ia juga mempunyai banyak faedah lain. Ia juga boleh membantu anda:

- Tetap fokus dan produktif
- Kurang rasa takut terhadap pengalaman baharu
- Urus dan bertolak ansur dengan emosi kuat di luar zon selesa anda
- Kuatkan perhubungan anda dan tingkatkan kemahiran komunikasi anda, walaupun dalam situasi tertekan
- Tingkatkan harga diri anda
- Yakin diri bahawa anda mampu mencari penyelesaian kepada masalah, walaupun ia tidak terus ketara



Sokongan kritikal apabila anda perlukannya

Lawati optumwellbeing.com untuk sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Untuk mengakses maklumat faedah khusus

lawati livewell.optum.com dan log masuk dengan kod akses anda:



Hubungi untuk sokongan



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

© 2024 Optum. Hak cipta terpelihara. WF12062251 143689-022024 OHC