

Hvordan håndtere stress gjennom motstandsdyktighet

Enkelt sagt er stress en fysisk og/eller psykologisk respons på et bestemt problem eller situasjon. Motstandskraft er evnen til å takle det.



Identifiser kilden – hva er det som forårsaker stress?

Det kan være en åpenbar ting som en skilsmisse, problemer på jobben eller økonomiske vanskeligheter. Men dine egne tanker, følelser og reaksjoner på situasjonen kan også være en medvirkende faktor.



Stress er en uunngåelig del av det moderne liv. Hvis det ikke kontrolleres, kan stress begrense din evne til å virkelig nyte livet.

Du trenger imidlertid ikke å leve med lammende stress. Hvis du bygger din motstandskraft og lærer effektive teknikker for stresshåndtering, kan du møte livets press med selvtillit, optimisme og kontroll.



Få litt "meg"-tid

Det er lett å bli så fanget opp i en travel livsstil at du glemmer å ta vare på dine egne behov. Se på litt moro og avslapning som en nødvendighet, ikke en luksus.



Ta kontakt

Regelmessig kontakt med pålitelige venner, familie eller arbeidskamerater er en naturlig stressavlastning som kan motvirke kroppens "kjemp eller flykt"-respons på stressende situasjoner.

Bruk de 4 punktene for stressmestring

Unngå unødvendig stress

Et overraskende antall stressfaktorer i livet ditt kan enkelt elimineres.

Endre situasjonen

Hvis en situasjon ikke kan unngås, kan den kanskje endres noe for å gjøre den mindre stressende.

Tilpass deg stressfaktoren

Hvis du ikke kan endre situasjonen, er det kanskje på tide å endre forventningene eller holdningen din.

Godta det du ikke kan endre

Hvis du ikke kan unngå, endre eller tilpasse deg en situasjon, er aksept noen ganger den mest logiske tilnærmingen.

Bli fysisk

Fysisk aktivitet kan være en stor stressavlastning. Endorfinene som frigjøres gjennom trening kan forbedre humøret ditt, og aktiviteten i seg selv kan fungere som en distraksjon fra dine bekymringer.

Administrer tiden din bedre

Dårlig tidsstyring kan være en viktig årsak til stress. Ikke overforplikt deg selv. Prioriter de daglige oppgavene dine, og del opp de større prosjektene i mindre, mer håndterbare trinn.

Oppretthold en sunn livsstil

Å ta godt vare på deg selv er viktig for effektiv stresshåndtering. Sørg for at du spiser godt, reduser koffein- og sukkerinntaket, unngå sigaretter, alkohol og narkotika, og få rikelig med søvn.

Lindre stress i øyeblikket

Noen ganger befinner du deg i situasjoner der du trenger et utbrudd av øyeblikkelig stressavlastning. Den raskeste måten å redusere stress på er å ta et dypt pust og puste langsomt ut.

Mens en liten mengde stress nesten kan betraktes som et insentiv eller en katalysator som hjelper deg med å overvinne et problem, kan for mye stress negativt påvirke både ditt fysiske og følelsesmessige velvære. Det kan gjøre det vanskelig å fungere ordentlig i ditt daglige liv.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg selv og dine nærmeste på optumwellbeing.com

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr følelsesmessig støtte, ressurser og informasjon når du trenger det mest. Finn en rekke emneområder, inkludert mental helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte av ungdom i krise og mer.

? Hvorfor synes enkelte individer bedre i stand til å takle stressende tider enn andre?

Jo mer motstandsdyktig du er, desto bedre kan du være i stand til å takle tilbakeslag, fungere i vanskelige situasjoner og tolerere stress og angst som noen ganger følger med dagliglivet.

Hver gang du overlever en motgang, overvinner en hindring eller takler en utfordring, bygger du motstandskraften din. Ikke bare vil det å bygge motstandskraft hjelpe deg med å takle stress, det har også mange andre potensielle fordeler. Det kan også hjelpe deg med å:

- Vær fokusert og produktiv
- Føl deg mindre redd for nye opplevelser
- Håndtere og tolerere sterke følelser utenfor komfortsonen
- Styrke dine relasjoner og forbedre dine kommunikasjonsevner, selv i pressede situasjoner
- Forbedre selvtilliten din
- Vær trygg på at du til slutt vil finne en løsning på et problem, selv når en ikke er umiddelbart synlig



Kritisk støtte når du trenger det

Gå til optumwellbeing.com for ytterligere kritiske støtteressurser og informasjon.



For å få tilgang til spesifikk informasjon om fordeler,

gå til livewell.optum.com og logg inn med tilgangskoden din:



Ring etter støtte



Dette programmet skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring den lokale nødetatens telefonnummer eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningssekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum. Alle rettigheter forbeholdt. WF12062251 143698-022024 OHC