

# Как психологическая устойчивость помогает справиться со стрессом

Простыми словами, стресс представляет собой физическую и/или психологическую реакцию на какую-либо проблему или ситуацию. Устойчивость — это способность справляться со стрессом.



## Определите источник — то, что вызывает у вас стресс

У стресса могут быть очевидные причины, такие как развод, сложности на работе или финансовые проблемы. Однако ваши мысли, эмоции и реакции на ситуацию также могут стать источником стресса.



## Стресс является неотъемлемой частью современной жизни. Если его не контролировать, стресс может ограничить вашу способность наслаждаться жизнью.

Однако вам не обязательно жить под гнетом стресса. Если вы повысите свою устойчивость и освоите эффективные техники управления стрессом, вы обретете уверенность, оптимизм и контроль над ситуацией.



## Найдите время «для себя»

Насыщенный график может заставить вас позабыть о собственных потребностях. Удовольствия и отдых — это необходимость, а не роскошь.



## Наладьте общение

Регулярное общение с надежными друзьями, родственниками и коллегами является естественным лекарством от стресса и в стрессовых ситуациях поможет справиться с физическими реакциями типа «бей или беги».

### **Используйте четыре правила управления стрессом**

#### **Избегайте лишнего стресса**

Множество источников стресса можно легко исключить из своей жизни.

#### **Измените ситуацию**

Если ситуация неизбежна, вероятно, на нее можно повлиять, чтобы сделать ее менее неприятной.

#### **Адаптируйтесь к источнику стресса**

Если вы не можете повлиять на ситуацию, возможно, вам следует изменить свои ожидания или отношение к ситуации.

#### **Смиритесь с тем, чего вы не в состоянии изменить**

Если вы не можете избежать ситуации, повлиять на нее или адаптироваться, вероятно, правильнее всего будет просто принять ее.



### **Поддерживайте физическую активность**

Физическая активность отлично помогает справиться со стрессом. Эндорфины, высвобождающиеся во время физических упражнений, помогут вам улучшить настроение, а сама по себе активность поможет отвлечься от забот.



### **Распределяйте время эффективнее**

Неэффективное управление временем может быть источником сильного стресса. Не берите на себя лишнего. Расставьте приоритеты и разбейте крупные проекты на более мелкие этапы, с которыми вам проще справиться.



### **Ведите здоровый образ жизни**

Забота о себе является необходимым условием эффективного управления стрессом. Придерживайтесь здорового питания, сократите потребление кофеина и сахара, не курите и не употребляйте алкоголь и наркотики, высыпайтесь.



### **Быстрое избавление от стресса**

Иногда мы оказываемся в ситуациях, когда нам срочно нужно ослабить стресс. Самый быстрый способ снять стресс — это глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть.

Если легкий стресс можно считать стимулом или катализатором, помогающим решить проблему, то слишком сильный стресс может отрицательно сказаться как на физическом, так и на эмоциональном состоянии. Он может ослабить способность справляться с текущими задачами.



На веб-сайте [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) вы найдете множество полезных ресурсов для себя и своих близких

Наш центр поддержки в критических ситуациях предлагает вам эмоциональную и информационную поддержку в те моменты, когда вы нуждаетесь в ней больше всего. Мы затрагиваем разнообразные темы, такие как психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и утрата, поддержка подростков во время переживания кризиса и многое другое.

### ? Почему некоторые люди легче переживают трудные времена, чем другие?

Чем сильнее ваша психологическая устойчивость, тем легче вам преодолевать препятствия, находить выход из сложных ситуаций, переносить стресс и тревогу, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни.

Каждый раз, когда вы переживаете трудные времена, преодолеваете сложности или справляетесь с трудным заданием, вы повышаете свою устойчивость.

Устойчивость не только поможет справиться со стрессом, но и подарит вам множество иных преимуществ. Она поможет вам:

- Поддерживать концентрацию и эффективность
- Не бояться нового
- Справляться с сильными эмоциями, выводящими вас из зоны комфорта
- Улучшить взаимоотношения и усовершенствовать навыки общения, даже в сложных ситуациях
- Повысить самооценку
- Обрести уверенность в том, что в конце концов вы найдете решение проблемы, даже если оно не очевидно



### Своевременная поддержка в критических ситуациях

Для доступа к дополнительным ресурсам и информации по теме воспользуйтесь ссылкой [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com).



### Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) и войдите в систему, используя ваш код доступа.



### Звоните, чтобы получить поддержку



Знания, полученные при участии в этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи либо обращайтесь в ближайший приемный покой или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых регионах эта программа и ее составляющие могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

Optum® – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.