

Hur du hanterar stress genom motståndskraft

Enkelt uttryckt är stress en fysisk och/eller psykologisk reaktion på ett visst problem eller en viss situation. Motståndskraft är förmågan att hantera den.



Identifiera källan – vad är det som orsakar din stress?

Det kan vara en uppenbar sak som en skilsmässa, problem på jobbet eller ekonomiska svårigheter. Dina egna tankar, känslor och reaktioner på situationen kan dock också vara en bidragande faktor.



Stress är en oundviklig del av det moderna livet. Om stressen inte kontrolleras kan den begränsa din förmåga att verkligen njuta av livet.

Du behöver dock inte leva med förlamande stress. Om du bygger upp din motståndskraft och lär dig effektiva stresshanteringstekniker kan du möta livets påfrestningar med tillförsikt, optimism och kontroll.



Få lite tid ”för mig själv”

Det är lätt att bli så upptagen av en hektisk livsstil att man glömmer bort att ta hand om sina egna behov. Se lite nöje och avkoppling som en nödvändighet, inte som en lyx.



Ta kontakt

Regelbunden kontakt med vänner, familj eller arbetskamrater är en naturlig stressdämpare som kan motverka kroppens ”kämpa eller fly”-reaktion i stressiga situationer.

Utöva 4 A för stresshantering

Undvik onödig stress

Ett förvånansvärt stort antal stressfaktorer i livet kan enkelt elimineras.

Ändra situationen

Om en situation inte kan undvikas kanske den kan ändras något för att göra den mindre stressande.

Anpassa dig till stressfaktorn

Om du inte kan förändra situationen är det kanske dags att ändra dina förväntningar eller din attityd.

Acceptera det du inte kan förändra

Om du inte kan undvika, förändra eller anpassa dig till en situation är acceptans ibland det mest logiska tillvägagångssättet.



Bli fysisk

Fysisk aktivitet kan vara mycket stresslindrande. De endorfiner som frigörs genom träning kan förbättra ditt humör och aktiviteten i sig kan fungera som en distraktion från dina bekymmer.



Planera din tid bättre

Dålig tidsplanering kan vara en viktig orsak till stress. Ta inte på dig för stora åtaganden. Prioritera dina dagliga uppgifter och dela upp större projekt i mindre, mer hanterbara steg.



Upprätthålla en hälsosam livsstil

Att ta väl hand om sig själv är avgörande för en effektiv stresshantering. Se till att du äter bra, minskar intaget av koffein och socker, undviker cigaretter, alkohol och droger och får tillräckligt med sömn.



Lindra stress i stunden

Ibland hamnar man i situationer där man behöver en stunds omedelbar stresslindring. Det snabbaste sättet att minska stress är att ta ett djupt andetag och sedan andas ut långsamt.

Medan en liten mängd stress nästan kan betraktas som ett incitament eller en katalysator som hjälper dig att övervinna ett problem, kan alltför mycket stress negativt påverka både ditt fysiska och känslomässiga välbefinnande. Det kan göra det svårt att fungera ordentligt i ditt dagliga liv.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Vårt centrum för kritiskt stöd erbjuder resurser för känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden inklusive psykisk hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stödja ungdomar i kris, med mera.

? Varför verkar vissa individer ha bättre förmåga att hantera stressiga situationer än andra?

Ju mer motståndskraftig du är, desto bättre kan du klara av motgångar, fungera i svåra situationer och tolerera den stress och ångest som ibland följer med det dagliga livet.

Varje gång du överlever en svårighet, övervinner ett hinder eller klarar av en utmaning bygger du upp din motståndskraft. Att bygga upp motståndskraft hjälper dig inte bara att hantera stress, utan det har också många andra potentiella fördelar. Det kan också hjälpa dig att:

- Förbli fokuserad och produktiv
- Känna mindre rädsla för nya upplevelser
- Hantera och tolerera starka känslor utanför din komfortzon
- Stärka dina relationer och förbättra din kommunikationsförmåga, även i pressade situationer
- Förbättra din självkänsla
- Var övertygad om att du till slut kommer att hitta en lösning på ett problem, även om den inte är omedelbart uppenbar



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumwellbeing.com för ytterligare kritiska stödresurser och information.



För att komma åt specifik förmånsinformation,

besök livewell.optum.com och logga in med din åtkomstkod:



Ring efter stöd



Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I en nödsituation, ring den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller gå till närmaste vårdcentral eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Eftersom vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2024 Optum. Alla rättigheter förbehållna. WF12062251 143699-022024 OHC