

Dayanıklılık yoluyla stresi nasıl yönetebilirsiniz?

Basitçe ifade etmek gerekirse stres, belirli bir soruna veya duruma gösterilen fiziksel ve/veya psikolojik bir tepkidir. Dayanıklılık ise stresle başa çıkabilme becerisidir.



Kaynağı, yani sizde strese neden olan şeyi belirleyin

Bu, boşanma, iş yerindeki sorunlar veya ekonomik zorluklar gibi bariz bir durum olabilir. Bununla birlikte duruma ilişkin kendi düşünceleriniz, duygularınız ve tepkileriniz de strese katkıda bulunan bir faktör olabilir.



Stres, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Stres, kontrol edilemezse hayattan gerçekten zevk alma becerinizi sınırlayabilir.

Ancak hayatınızı felce uğratan stres ile yaşamak zorunda değilsiniz. Dayanıklılığınızı geliştirir ve etkili stres yönetimi tekniklerini öğrenirseniz, güven, iyimserlik ve kontrol ile hayatın baskılarıyla yüzleşebilirsiniz.



Kendinize biraz zaman ayırın

Yoğun bir yaşam tarzına kendinizi kaptırmak o kadar kolaydır ki kendi ihtiyaçlarınızla ilgilenmeyi bile unutursunuz. Biraz eğlenmeyi ve rahatlamayı bir lüks olarak değil, bir zorunluluk olarak görün.



Bağlantı kurun

Güvenilir arkadaşlarla, aileyle veya iş arkadaşlarıyla düzenli bir şekilde bağlantı kurulması, vücudun stresli durumlara karşı "savaş ya da kaç" tepkisini ortadan kaldırabilecek doğal bir stres gidericidir.

Stres yönetiminin 4 kuralını uygulayın

Gereksiz stresten kaçının

Hayatınızdaki şaşırtıcı sayıda stres unsuru kolayca ortadan kaldırılabılır.

Durumu değiştirin

Bir durumdan kaçınılamazsa belki de bu durum biraz değiştirilerek daha az stresli hâle getirilebilir.

Stres unsuruna uyum sağlayın

Durumu değiştiremiyorsanız, belki de beklentilerinizi veya tutumunuzu değiştirmenin zamanı gelmiştir.

Değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabul edin

Bir durumdan kaçınmıyor, bunu değiştiremiyor veya buna uyum sağlayamıyorsanız, bazen kabul etmek en mantıklı yaklaşımdır.

Fiziksel faaliyetlerde bulunun

Fiziksel aktivite, önemli bir stres giderici olabilir. Egzersizle salgılanan endorfinler, ruh hâlinizi iyileştirebilir ve aktivitenin kendisi endişelerinizden uzaklaşmanızı sağlayabilir.

Zamanınızı daha iyi yönetin

Kötü zaman yönetimi stresin önemli bir nedeni olabilir. Üstünüze fazla sorumluluk almayın. Günlük görevlerinize öncelik verin ve büyük projeleri daha küçük, daha yönetilebilir adımlara ayırın.

Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürün

Kendinize iyi bakmanız, etkili stres yönetimi için hayati öneme sahiptir. İyi beslendiğinizden, kafein ve şeker alımını azalttığınızdan, sigara, alkol ve uyuşturucudan uzak durduğunuzdan ve bolca uyuduğunuzdan emin olun.

Stresi anında azaltın

Bazen kendinizi anında stresten kurtulmaya ihtiyaç duyduğunuz durumlarda bulursunuz. Stresi azaltmanın en hızlı yolu, derin bir nefes almak ve alınan nefesi yavaşça vermektir.

Az miktarda stres, neredeyse bir sorunun üstesinden gelmenize yardımcı olacak bir teşvik veya bir katalizör olarak değerlendirilebilirken çok fazla stres, hem fiziksel hem de duygusal esenliğinizi olumsuz yönde etkileyebilir. Günlük yaşamınızda düzgün bir şekilde faaliyet göstermenizi zorlaştırabilir.



optumwellbeing.com adresinde kendiniz ve sevdiğiniz için çeşitli kaynaklar bulabilirsiniz

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda duygusal destek kaynakları ve bilgiler sunar. Ruh sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, keder ve kayıp, buhran dönemindeki ergenlere destek ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını bulun.

? Neden bazı bireyler stresli zamanlarla diğerlerinden daha iyi başa çıkabiliyor gibi görünüyor?

Ne kadar dayanıklı olursanız, aksiliklerle o kadar iyi başa çıkabilir, zor durumlarda o kadar iyi faaliyette bulunabilir ve zaman zaman günlük yaşamın beraberinde getirdiği stres ve anksiyeteyi o kadar iyi tolere edebilirsiniz.

Ne zaman bir badire atlatsanız, bir engeli aşsanız veya bir zorlukla başa çıksanız, dayanıklılığınızı geliştirirsiniz. Dayanıklılığı geliştirmek yalnızca stresle başa çıkmanıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda başka birçok potansiyel faydaya da sahiptir. Ayrıca şunları yapmanıza da yardımcı olabilir:

- Odaklanmak ve üretken olmak
- Yeni deneyimlerden daha az korkmak
- Konfor alanınızın dışındaki güçlü duyguları yönetmek ve tolere etmek
- İlişkilerinizi güçlendirmek ve baskı yaratan durumlarda bile iletişim becerilerinizi iyileştirmek
- Öz saygınızı geliştirmek
- Hemen belli olmasa bile, bir soruna eninde sonunda bir çözüm bulacağınız konusunda kendinize güvenmek



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgiler için optumwellbeing.com adresini ziyaret edin.



Belirli sosyal yardımlara ilişkin bilgilere erişmek için

livewell.optum.com adresini ziyaret edin ve erişim kodunuz ile giriş yapın:



Destek için arayın:



Bu program, acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi veya acil servis tesisine gidin. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri, tüm konumlarda bulunmayabilir; kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka veya ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markalar veya tescilli ticari markalardır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2024 Optum. Tüm hakları saklıdır. WF12062251 143694-022024 OHC