如何通过抗逆力管理压力

简而言之，压力是对特定问题或情况产生的某种身体和/或心理反应。抗逆力是指应对压力的能力。

确定来源——是什么造成压力？

有些可能显而易见，比如离婚、工作中的麻烦或经济困难。然而，您自己的想法、感受和对情况的反应也可能是造成压力的因素。

压力是现代生活中不可避免的一部分。如果不加以控制，压力会限制您的能力，让您无法真正享受生活。

然而，您并不需要承受沉重的压力。如果您增强抗逆力并学习有效的压力管理技巧，您就可以控制压力，自信、乐观地面对生活压力。

留一些自我时间

您很容易陷入忙碌的生活方式，经常忘记照顾自己的需求。将一点乐趣和放松视为生活的必需品，而不是奢侈品。

常联系

定期与值得信赖的朋友、家人或同事联系是一种自然的缓解压力的方式，可以减少身体对压力的“抗拒或逃避”反应。

练习压力管理4A法则

避免 (Avoid) 不必要的压力
轻松消除生活中大量的压力源。

改变 (Alter) 现状
如果某种情况无法避免，也许可以稍微改变一下，减轻压力。

适应 (Adapt) 压力源
如果无法改变现状，也许该改变您的期望
或态度。

接受 (Accept) 无法改变的
如果您无法避免、改变或适应某种情况，有时接受是最合乎逻辑的方法。

锻炼身体

体育活动是缓解压力的主要方法。运动释放的内啡肽可能会改善情绪，而活动本身可能会分散注意力。

更好地管理时间

时间管理不善可能是压力的主要原因。不要过度投入。确定日常事务的优先级，并将较大的项目分解成更小、更易于管理的几步去完成。

保持健康的生活方式

照顾好自己对于有效的压力管理至关重要。确保吃得好，减少咖啡因和糖的摄入量，避免吸烟、酗酒和吸毒，并保证充足的睡眠。

缓解当下的压力

有时，您会发现自己处于需要立即缓解压力的情况。减轻压力最快的方法是深呼吸并缓慢呼气。

虽然少量的压力可以激励或促使您克服困难，但过多的压力会对您的身体和情绪健康产生负面影响。它会使您难以正常处理日常事务。

您和您所爱的人可以在此网址获得各种资源：
optumwellbeing.com

关键支持中心可在您最需要的时候提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为身处危机的青少年提供支持等。

为什么某些人似乎比其他人更能应对压力?

适应能力越强，就越能应对挫折，越能在困难的情况下工作并应对日常生活中有时出现的压力和焦虑。

每次克服困难、克服障碍或应对挑战时，您的抗逆力都在增强。增强抗逆力不仅可以帮助您应对压力，还有许多其他潜在的好处。它还可以帮助您：

- 保持专注和高效
- 不再害怕新的经历
- 管理和容忍舒适区之外的强烈情绪
- 即使在有压力的情况下，也能加强您的人际关系并提高沟通技巧
- 提高自尊
- 即便您无法立即找到解决方案，但仍要相信自己最终会找到问题的解决方案。

在您需要时为您提供关键支持

请访问optumwellbeing.com获取更多关键支持资源和信息。

致电寻求支持

Optum

本计划不适用于紧急情况或紧急护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的门诊或急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供服务，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。由于我们在不断改进产品和服务，Optum 保留在恕不事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

© 2024 Optum.版权所有。WF12062251 143695-022024 OHC