

# 如何透過韌性 來管理壓力

簡而言之，壓力是對特定問題或情況的身體和/或心理反應。韌性是應對壓力的能力。



## 確定來源——是什麼事情造成您的壓力？

這可能是一個顯而易見的來源，例如離婚、工作上的麻煩或經濟困難。然而，您自己的想法、感受和對情況的反應也可能是促成因素。



## 壓力是現代生活中不可避免的一部分。 如果不加以控制，壓力會限制您真正享受生活的能力。

然而，您不需要忍受沉重的壓力。如果您增強韌性並學習有效的壓力管理技巧，您就可以自信、樂觀和控制地面對生活壓力。



## 獲得一些「自我」時間

人們很容易陷入忙碌的生活方式而忘記照顧自己的需求。應該將一點樂趣和放鬆視為必需品，而不是奢侈品。



## 與人聯繫

定期與值得信賴的朋友、家人或同事聯繫是一種自然的壓力緩解方式，可以抵消身體對壓力情況的「戰鬥或逃跑」反應。

## 練習壓力管理的4個A

### 避免 (Avoid) 不必要的壓力

您生活中能輕鬆消除的壓力因素多得出人意料。

### 改變 (Alter) 情況

如果某種情況無法避免，也許可以對其進行一些改變以減輕壓力。

### 適應 (Adapt) 壓力因素

如果你無法改變情況，也許是時候改變您的預期或態度。

### 接受 (Accept) 你無法改變的事

如果您無法避免、改變或適應某種情況，有時接受是最合乎邏輯的方法。

## 進行身體活動

身體活動是緩解壓力的主要方法。運動釋放的內啡肽可能會改善您的情緒，而活動本身可能會分散您的注意力。

## 更好地管理您的時間

時間管理不善可能是壓力的主要原因。不要讓自己過勞。確定日常任務的優先級，並將較大的項目分解為較小且更易於管理的步驟。

## 保持健康的生活方式

照顧好自己對於有效的壓力管理至關重要。確保吃得好，減少咖啡因和糖的攝取量，避免吸煙、酗酒和吸毒，並確保有充足的睡眠。

## 緩解當下的壓力

有時，您會發現自己處於必須立即緩解壓力的情況。減輕壓力最快的方法是深呼吸並緩慢呼氣。

雖然少量的壓力幾乎可以被視為幫助您克服問題的激勵或催化劑，過多的壓力會對您的身體和情緒健康產生負面影響。過多的壓力會使您難以在日常生活中正常運作。



您和您所愛的人可以在  
以下位置獲得各種資源：  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

我們的關鍵支援中心在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。尋找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、自然災害、悲傷和失落、支援危機中的青少年等等。

## ? 為什麼某些人似乎比其他人更能應付壓力？

您的適應力越強，您就越能應對挫折、在困難的情況下工作並忍受日常生活中有時出現的壓力和焦慮。

每當您解決困難、克服障礙或應對挑戰時，您都在增強您的韌性。增強韌性不僅可以幫助您應對壓力，還具有許多其他潛在的好處。它還可以幫助您：

- 保持專注和高效
- 不再害怕新經歷
- 管理和容忍舒適圈以外的強烈情緒
- 在有壓力的情況下仍然能加強您的人際關係並提升您的溝通技巧
- 提高您的自尊心
- 相信您最終會找到問題的解決方案，即使問題不是立即顯而易見的



### 當您需要時獲得關鍵支援

請瀏覽 [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) 以獲取更多關鍵支援資源和資訊。



### 要獲得特定福利資訊

請瀏覽 [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) 並使用您的存取代碼登入：



### 致電尋求支援



本計劃不應用於緊急或急症護理需求。若發生緊急狀況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份可能並非在所有地點都可用，並且可能適用承保範圍排除和限制。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。由於我們不斷改進我們的產品和服務，Optum 保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum® 版權所有。WF12062251 143696-022024 OHC