

טיפים לשמירה על עצמכם ברגעי לחץ

זה נורמלי להרגיש לחץ, אבל יש מקרים שבהם אפילו האדם הרגוע והמאוזן ביותר עלול להרגיש מוצף נפשית ופיזית.

אלו הן רק כמה דרכים לסייע לכם בהפחתה והגנה מפני גורמי לחץ.

1. היו מציאותיים - וגם אופטימיים



את/ה אדם אחד ויש רק 24 שעות ביממה. אל תכשילו את עצמכם על ידי הפעלת לחץ על עצמכם להיות מושלמים. במקום זאת, הציבו לעצמכם כמטרה לעשות את הטוב ביותר שאתם יכולים. כמו כן, חפשו סיבות להיות חיוביים. קל לפעמים להישאב לחשיבה שלילית, במיוחד אם אתם מקיפים את עצמכם באנשים עם חשיבה שלילית. אם תאפשרו לעצמכם להתגאות בהישגים האישיים והמקצועיים שלכם, צנועים ככל שיהיו, זה יעזור לכם הרבה להרגיש מלאי אנרגיה ומוטיבציה.

2. הציבו גבולות



עמדו בלחץ או בדחף להיות זמינים בכל עת. להיות זמינים ללא הפסקה ולנסות להכניס יותר מדי ליום אחד עלול לפגוע ביעילות שלכם ולהוביל בסופו של דבר לשחיקה. דאגו ככל האפשר לארגון הזמן והמשימות שלכם, כך שאתם מתמקדים קודם כל בדברים שבראש סדר העדיפויות. לדוגמה, חלקו את הסידורים, במידת האפשר, ל"חובה לעשות", "צריך לעשות" ו"לא צריך לעשות". כמו כן, שקלו להאציל את מה שאתם יכולים - ולעיתים קרובות צריכים - לעמיתים בעבודה וליקירים בחייכם האישיים.



קיים מגוון של משאבים זמינים עבורכם ועבור יקיריכם באתר optumwellbeing.com

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כאשר אתם זקוקים לה ביותר. לרשותכם מגוון נושאים בתחומים כגון בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר, ועוד.

3. פנו זמן לעצמכם

הקפידו להקדיש זמן לעצמכם - גם אם זה רק כמה דקות או שעה-שעתיים. לדוגמה, במהלך מחזורי עבודה רגילים, אם אתם בתפקיד שאינו דורש להיות בכוננות באופן רשמי, הרשו לעצמכם לכבות התראות על דוא"ל, ולסרב לקבל פגישות ושיחות בזמן החופשי שנקבע. כמו כן, אפשרו לעצמכם לומר "לא, תודה" לבקשות למשמרות נוספות או להזמנות למפגשים עם בני משפחה וחברים. לתת לעצמכם זמן שקט ומרגיע לטעון מצברים יכול בסופו של דבר לעזור לכם להיות יותר אופטימיים ופרודוקטיביים באופן כללי.

4. הגבילו את הסחות הדעת

אנשים שמאמינים שהם עושים יותר על ידי ריבוי משימות הם בדרך כלל פחות פרודוקטיביים מאלה שמתמקדים במשימה אחת נתונה. לכן, תשאפו להגביל את הסחות הדעת. במקום לענות להודעות דוא"ל בוודות עם כניסתן לתיבת הדואר שלכם, תקבעו שעות קבועות במהלך יום העבודה כדי לענות עליהן במרוכז. אם העבודה שלכם דורשת ריכוז, חסמו זמן בלוח הזמנים וסמנו לעמיתים לא להפריע לכם. לדוגמה, סגרו את הדלת, תלו שלט עם "עבודה בתהליך, נא לא להפריע" או צאו מפלטפורמת המסרים המידיים הפנימית במקום העבודה שלכם. באופן דומה, אם אתם נוהגים לבדוק דוא"ל אישי, לענות להודעות טקסט ו/או לגלול באתרי חדשות ומדיה חברתית בכל שעות היממה, התאפקו. במקום זאת, קבעו הפסקות בהתאם לצורך ולאפשרות כדי לבדוק אותן ולהגיב.

5. קחו הפסקה

חשוב להבין שהרגעות היא אמצעי הנגד הטבעי ללחץ. חשוב לקחת הפסקות כדי לעזור לכם להתרענן ולהיטען מחדש. אפילו הפסקות קצרות מסייעות לשיפור מצב הרוח, הביצועים והרווחה שלכם. אז קומו וצאו לטיול קצר, דברו עם חבר, בצעו שליחות, צפו בסרטון חתול מצחיק או מה שזה לא יהיה שתיהנו ממנו. בנוסף, קבעו פעילויות שאתם נהנים מהן ואינן קשורות לעבודה שלכם, לאירועים של אנשים אחרים או לחגים. לדוגמה, קראו ספר, צפו בסרט או צאו לטיול הליכה. בכל הקשור להפסקה, זה לא משנה מה אתם עושים, אלא עצם ניצול ההזדמנות להתרענן. אם אתם מרגישים מאוד לחוצים, השתמשו בטכניקות הרפיה כמו נשימה עמוקה, מדיטציה, יוגה, או כל דבר אחר העוזר להאט את קצב הנשימה ואת קצב הלב שלכם ולהחזיר אתכם לאיזון.

6. צרו קשר

בין אם היא אישית או וירטואלית, מערכת תמיכה מוצקה בקרב עמיתים לעבודה, חברים, ויקירים יכולה לעזור לכם בסופו של דבר להיות פחות לחוצים ויותר פרודוקטיביים. ברגע של לחץ גבוה, עצם זה שיש לכם עם מי לדבר ויקשיב למה שעובר עליכם יכול לעזור לכם להירגע ולהתאפס.

בנוסף, שמירה על חברויות חיוביות מתכתבת בדרך כלל עם בריאות נפשית ואושר. זאת מכיוון שחברות בריאה יכולה לעזור בשמירה על מצב הרוח שלך, לתת לך תחושת חיבור ולשפר את הביטחון העצמי שלך, בין שאר היתרונות.

7. שמרו על הבריאות שלכם



גם כאשר לוח הזמנים שלכם נעשה קדחתני בעת העבודה או בזמן אחר, פנו זמן לפעילות גופנית סדירה, שינה מספקת, ואכילת ארוחות בריאות ומאוזנות. זה נכון - כל אלה יכולים להגביר את עמידותכם ללחץ ולשפר את הרגשתכם הכללית:

- לפעילות גופנית יש אינספור יתרונות פיזיים ונפשיים, החל מהגברת האנרגיה והעלאת מצב הרוח ועד להרגעת מערכת העצבים ועוד.
- בחירה במזון בריא ואכילת ארוחות קטנות וקבועות יכולות לעזור בשמירה על האנרגיה והמיקוד שלכם, תוך כדי סיוע במניעת הסיכונים הכרוכים בתחושת עייפות או אי שקט כתוצאה מרמת סוכר נמוכה בדם.
- שינה איכותית משפרת את הפרודוקטיביות, את היצירתיות, ואת כישורי פתרון הבעיות והמיקוד שלכם.

בנוס - קחו זמן לצחוק



הבה נודה בכך, לצחוק זה כיף ומרגיש טוב. הוא מציע גם יתרונות בריאותיים לטווח הקצר והארוך. הצחוק ממריץ את הלב, הריאות והשרירים, ומפעיל אנדורפינים שעוזרים לשפר את מצב הרוח ואפילו להקלה זמנית על הכאב. הצחוק גם משחרר ומקל על מתח שרירים, כך שהוא יכול לעזור לכם להירגע. הוא גם מחזק את המערכת החיסונית שלכם על ידי שחרור כימיקלים בגוף שעוזרים להילחם במתח.

לצחוק יש גם יתרונות אחרים. הוא יכול לחזק מערכות יחסים על ידי יצירת קשרים וחוויות משותפות. בשימוש הולם במצבים מסוימים, הומור יכול גם לעזור לנטרל קונפליקטים.

תמיכה קריטית בעת הצורך
בקרר באתר optumwellbeing.com למשאבי תמיכה ומידע קריטיים נוספים.



כדי לקבל גישה למידע ספציפי על הטבות
בקרר באתר livewell.optum.com והיכנסו עם קוד הגישה שלכם:



התקשרו לתמיכה



מקורות:

- American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers
- American Psychological Association. Give me a break. apa.org/monitor/2019/01/break
- HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm
- HelpGuide.org. Making good friends. helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm
- KidsHealth. "Stress" for teens. kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search
- HelpGuide.org. The mental health benefits of exercise? helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm
- HelpGuide.org. Stress at work. helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm
- American Psychological Association. Coping with stress at work. apa.org/topics/work-stress

Optum

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במקרה חירום, יש להתקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או לפנות למתקן הרפואי האמבולטורי או לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. ייתכן שתוכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המיקומים, וייתכן שיחולו החרגות ומגבלות ניסוי.
Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. באזורי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימני קניין רשומים של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. חברת Optum היא מעסיקה שוויונית.
© Optum 2024. כל הזכויות שמורות. OHC 143799-022024 WF12062251