Suggerimenti per proteggersi dai momenti di stress

È normale sentirsi stressati, ma ci sono momenti in cui anche la persona più rilassata ed equilibrata può sentirsi sopraffatta mentalmente e fisicamente.

Questi sono solo alcuni modi per aiutarti a ridurre i fattori di stress e proteggerti da essi.

1. Sii realistico e ottimista

Sei una persona e le ore in un giorno sono solo 24. Non favorire situazioni di sicuro fallimento sottoponendoti alla pressione di dover essere perfetto. Prefiggiti piuttosto l'obiettivo di fare del tuo meglio. Inoltre, cerca motivi per essere positivo. È facile essere risucchiati dai pensieri negativi, soprattutto se ci si circonda di coloro che ne fanno uno stile di vita. Tuttavia, invitarti a essere orgoglioso dei tuoi risultati personali e professionali, per quanto piccoli, può aiutarti a sentirti energico e motivato.

2. Stabilisci dei limiti

Resisti alla pressione o all'impulso di essere disponibile a tutte le ore. Essere disponibili senza sosta e cercare di adattarsi troppo in un giorno può renderti meno efficiente e portare alla fine al burnout. Fai il possibile per organizzare il tuo tempo e le tue attività, in modo da concentrarti prima di tutto sulle priorità più alte. Ad esempio, dividi le commissioni in “cose da fare”, “cose da fare se possibile” e “cose che non è così importante fare”, ove possibile. Inoltre, considera la possibilità di delegare ciò che puoi e dovresti delegare ai colleghi di lavoro e ai tuoi cari nella vita personale.

3. Prenditi del tempo per te stesso

Assicurati di prenderti del tempo per te stesso, anche se si tratta solo di pochi minuti o di un'ora o due. Ad esempio, durante i normali cicli di lavoro, se ricopri un ruolo che non ti richiede di essere ufficialmente reperibile, concediti il permesso di disattivare le notifiche e-mail e di rifiutare di partecipare a riunioni e chiamate durante il tempo libero programmato. Inoltre, datti il permesso di dire “no, grazie” alle richieste di turni extra o inviti per incontri con familiari e amici. Concedersi un momento tranquillo e rilassante per ricaricarsi può in definitiva aiutarti a essere più ottimista e produttivo in generale.

4. Limita le distrazioni

Le persone che credono di fare di più con il multitasking di solito sono meno produttive di quelle che si concentrano su un determinato compito. Quindi, cerca di limitare le distrazioni. Invece di rispondere alle e-mail non appena arrivano nella casella di posta, pianifica orari regolari durante la tua giornata lavorativa per rispondere alla posta accumulata. Se il tuo lavoro richiede concentrazione, riserva del tempo nel calendario e segnala ai colleghi di non disturbarti. Ad esempio, chiudi la porta, appendi un cartello con la scritta “lavori in corso, per favore non disturbare” o esci dalla piattaforma di messaggistica istantanea interna del tuo lavoro. Allo stesso modo, se hai l'abitudine di controllare la posta elettronica personale,
rispondere a testi e/o scorrere notizie e siti di social media a tutte le ore, resisti all'impulso. Invece, pianifica le pause in modo appropriato e per quanto possibile per controllare i siti e rispondere.

5. Fai una pausa

Comprendi che il rilassamento è la contromisura naturale per lo stress. È importante fare delle pause per rinfrescarsi e ricaricarsi. Anche brevi pause aiutano a migliorare l'umore, le prestazioni e il benessere. Quindi alzati e vai a fare una breve passeggiata, parla con un amico, fai una commissione, guarda un video divertente di un gatto o qualsiasi cosa ti possa piacere. Inoltre, pianifica attività che ti piacciono e che non hanno nulla a che fare con il tuo lavoro, i traguardi o le vacanze di altre persone. Ad esempio, leggi un libro, guarda un film o fai un'escursione. Quando si tratta di prendersi una pausa, non importa “cosa” si fa, ma “il fatto” di cogliere l'occasione per rigenerarsi. Se ti senti intensamente stressato, usa tecniche di rilassamento come la respirazione profonda, la mediazione, lo yoga o qualsiasi altra cosa che trovi che aiuti a rallentare la respirazione e la frequenza cardiaca per riportarti in equilibrio.

6. Instaura contatti

Di persona o virtualmente, avere un solido sistema di supporto tra colleghi, amici e persone care può aiutarti a essere meno stressato e più produttivo. Nei momenti di forte stress, anche solo avere qualcuno con cui parlare che ascolti ciò che stai attraversando può aiutarti a calmarti e resettarti.

Inoltre, il mantenimento di amicizie positive è generalmente correlato alla salute mentale e alla felicità. Questo perché le amicizie sane possono aiutarti a mantenere alto il morale, darti un senso di connessione e migliorare la tua fiducia in te stesso, tra gli altri vantaggi.

Esistono varie risorse disponibili per te e per i tuoi cari su optumwellbeing.com

Il nostro Centro di supporto fondamentale offre risorse e informazioni per il supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Trova moltissime aree tematiche tra cui salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, dolore e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e altro ancora.

7. Prenditi cura della tua salute

Anche quando il tuo programma diventa frenetico durante il lavoro o per altri motivi, trova il tempo per un regolare esercizio fisico, dormi a sufficienza e fai pasti sani ed equilibrati. Tutti questi fattori possono aiutarti a essere più resiliente allo stress e a sentirti meglio in generale:

- L'esercizio fisico ha una miriade di benefici fisici e mentali. Aumenta l'energia, risolleva lo spirito, calma il sistema nervoso e altro ancora.
- Fare scelte alimentari sane e pasti piccoli e regolari può aiutare a mantenere energia e concentrazione, aiutandoti a evitare i rischi di diventare letargico o agitato a causa del basso livello di zucchero nel sangue.
- Un sonno di qualità migliora la produttività, la creatività, le capacità di risoluzione dei problemi e la concentrazione.

Bonus: prenditi del tempo per ridere

Ammettiamolo, ridere è divertente e fa stare bene. Offre anche benefici per la salute a breve e lungo termine. Ridere stimola il cuore, i polmoni e i muscoli e innesca endorfine che aiutano a migliorare l'umore e anche ad alleviare temporaneamente il dolore. Ridere rilascia e allevia anche la tensione muscolare, quindi può aiutare a rilassarsi. Rafforza anche il sistema immunitario rilasciando sostanze chimiche nel corpo che aiutano a combattere lo stress.

La risata ha anche altri vantaggi. Può rafforzare le relazioni creando legami ed esperienze condivise. Se usato in modo appropriato in determinate situazioni, l'umorismo può anche aiutare a disinnescare i conflitti.

Supporto fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com per ulteriori risorse e informazioni essenziali per il supporto.

Chiama se hai bisogno di supporto

Fonti:

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

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero di telefono dei servizi di emergenza locali o recati presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri marchi o nomi di prodotti sono marchi o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica del miglioramento costante dei nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum. Tutti i diritti riservati. WF12062251 143800-022024 OHC