

Petua untuk melindungi diri anda daripada waktu tertekan

Berasa tertekan adalah satu perkara biasa, tetapi ada kalanya, individu yang paling tenang dan menyesuaikan diri dengan baik boleh berasa sangat serabut dari segi mental dan fizikal.

Ini hanyalah beberapa cara untuk membantu anda mengurangkan dan melindungi diri daripada tekanan.



1. Jadilah realistik — dan optimistik

Anda hanyalah satu orang dan mempunyai 24 jam sehari. Jangan biarkan diri anda gagal dengan memberi tekanan kepada diri anda untuk menjadi sempurna. Sebaliknya, berusaha untuk lakukan yang terbaik. Carilah juga sebab untuk bersikap positif. Senang untuk anda terjerumus ke dalam pemikiran negatif, terutamanya jika anda bergaul dengan mereka yang berfikiran negatif. Walau bagaimanapun, anda harus mengajak diri anda untuk berbangga dengan pencapaian peribadi dan profesional anda, sekecil mana pun, untuk membantu anda berasa bertenaga dan bermotivasi.



2. Tetapkan batas

Tahan tekanan atau desakan untuk menjadikan diri anda tersedia pada setiap masa. Sentiasa ada tanpa henti dan cuba untuk melakukan terlalu banyak perkara dalam satu hari boleh menjadikan anda kurang berkesan dan akhirnya menyebabkan keletihan melampau. Lakukan apa yang anda boleh untuk mengatur masa dan tugas anda, supaya anda fokus kepada keutamaan paling utama terlebih dahulu. Sebagai contoh, bahagikan tugas kepada “mesti dibuat,” “harus dibuat” dan “tidak perlu dibuat” jika boleh. Selain itu, anda boleh cuba menugaskan kerja yang anda boleh — dan sepatutnya begitu — kepada rakan sekerja di tempat kerja dan orang tersayang dalam kehidupan peribadi anda.



3. Ambil masa untuk diri sendiri

Pastikan anda meluangkan masa untuk diri sendiri — walaupun hanya untuk beberapa minit atau satu dua jam. Sebagai contoh, semasa kitaran kerja biasa, jika anda memegang peranan yang tidak memerlukan anda sentiasa ada secara rasmi, beri kebenaran kepada diri anda untuk mematikan pemberitahuan e-mel dan menolak mesyuarat dan panggilan semasa waktu rehat yang dijadualkan. Selain itu, beri kebenaran kepada anda untuk mengatakan “tidak, terima kasih” kepada permintaan untuk syif tambahan atau jemputan untuk berkumpul dengan keluarga dan rakan. Dapatkan masa berehat dan bertenang untuk mengisi semula tenaga untuk membantu anda menjadi lebih cergas dan produktif secara keseluruhan.



4. Hadkan gangguan

Seseorang yang mempercayai bahawa kerja mereka lebih banyak selesai dengan melakukan berbilang tugas dalam satu masa yang sama selalunya menjadi kurang produktif daripada mereka yang fokus kepada tugas yang diberikan. Jadi, berusaha untuk menghadkan gangguan. Daripada menjawab satu e-mel sebaik sahaja anda menerimanya, jadualkan satu waktu sepanjang hari bekerja anda untuk menjawab banyak e-mel sekaligus. Jika kerja anda memerlukan tumpuan, sekat masa dalam kalendar dan maklumkan kepada rakan sekerja untuk tidak mengganggu anda. Contohnya, tutup pintu anda, gantung papan tanda “sedang bekerja, sila jangan ganggu” atau log keluar daripada platform pemesejan segera dalaman kerja anda. Begitu juga, jika tabiat anda melihat e-mel peribadi, menjawab teks dan/atau menatal berita dan tapak web media sosial setiap masa, silalah tahan keinginan itu. Sebaliknya, jadualkan rehat yang sesuai dan boleh untuk menyemak dan menjawab hal-hal peribadi.



5. Berehat

Fahami bahawa rehat merupakan tindakan balas semula jadi terhadap tekanan. Penting untuk anda berehat supaya berasa cergas dan bertenaga semula. Rehat yang sebentar pun boleh meningkatkan mood, prestasi dan kesejahteraan anda. Jadi, bangun dan pergi berjalan-jalan sebentar, bercakap dengan rakan, menyelesaikan urusan, menonton video kucing yang kelakar atau apa-apa sahaja yang anda gemari. Selain itu, jadualkan aktiviti yang anda gemari yang tiada kaitan dengan pekerjaan anda, peristiwa penting atau percutian orang lain. Contohnya, baca buku, tonton filem atau mendaki gunung. Apabila bercakap tentang rehat, tidak penting “apa” yang anda lakukan, yang penting adalah anda mengambil peluang untuk rasa bertenaga semula. Jika anda berasa terlalu tertekan, lakukan teknik relaksasi seperti pernafasan dalam, meditasi, yoga atau apa-apa sahaja yang membantu anda memperlancarkan pernafasan dan degupan jantung anda agar anda kembali stabil.



6. Berhubung

Tidak kira secara bersemuka atau maya, sistem sokongan yang kukuh di kalangan rakan sekerja, rakan dan orang tersayang dapat membantu anda menjadi kurang tertekan dan lebih produktif. Di waktu anda berasa sangat tertekan, bercakap dengan seseorang yang sudi mendengar apa yang anda lalui boleh membantu menenangkan anda dan set semula.

Tambahan lagi, menjaga persahabatan yang positif berkait rapat dengan kesihatan mental dan kebahagiaan secara amnya. Ini adalah kerana persahabatan yang sihat boleh membantu meningkatkan semangat anda, memberi anda rasa perhubungan dan menambah baik keyakinan diri anda, serta faedah-faedah lain.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk anda dan orang tersayang di [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa traumatik, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, sokongan remaja dalam krisis dan banyak lagi.



7. Jaga kesihatan anda

Tidak kira jadual bekerja anda padat atau tidak, luangkan masa untuk bersenam secara berkala, dapatkan tidur secukupnya dan makan makanan yang sihat dan seimbang. Semua ini benar-benar dapat membantu anda menjadi lebih berdaya tahan terhadap tekanan dan berasa lebih baik secara keseluruhan:

- Bersenam mempunyai bermacam-macam faedah fizikal dan mental, daripada meningkatkan tenaga dan menaikkan semangat anda sehingga menenangkan sistem saraf anda dan banyak lagi.
- Makan makanan yang berkhasiat secara kerap dan bersederhana boleh membantu mengekalkan tenaga dan fokus anda, sambil membantu anda mencegah risiko menjadi lesu atau gelisah disebabkan oleh gula darah rendah.
- Tidur yang berkualiti meningkatkan produktiviti, kreativiti, kemahiran menyelesaikan masalah dan fokus anda.



Bonus — ambil masa untuk ketawa

Kita semua bersetuju bahawa ketawa itu menyeronokkan dan membuat anda berasa bagus. Ia juga menawarkan manfaat kesihatan dalam jangka masa pendek dan panjang. Ketawa merangsang jantung, paru-paru dan otot anda, serta mengeluarkan endorfin yang membantu meningkatkan mood anda, malah melegakan kesakitan buat sementara waktu. Ketawa juga melepaskan dan melegakan ketegangan otot, jadi ia boleh membantu anda berasa lega. Ia juga merangsang sistem imun anda dengan melepaskan bahan kimia dalam badan anda yang membantu melawan tekanan.

Terdapat juga manfaat lain apabila anda ketawa. Ia boleh mengeratkan perhubungan dengan mewujudkan jalinan dan pengalaman bersama. Apabila jenaka digunakan dengan tepat dalam situasi tertentu, ia turut boleh membantu meredakan konflik.



Sokongan kritikal apabila anda perlukannya

Lawati [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) untuk sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Untuk mengakses maklumat faedah khusus

lawati [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) dan log masuk dengan kod akses anda:



Hubungi untuk sokongan

Sumber:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. [apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers](https://www.apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers).

American Psychological Association. Give me a break. [apa.org/monitor/2019/01/break](https://www.apa.org/monitor/2019/01/break).

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm).

HelpGuide.org. Making good friends. [helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm](https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

KidsHealth. "Stress" for teens. [kidshealth.org/en/teens/stress.html?ref=search](https://www.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](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

HelpGuide.org. Stress at work. [helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

American Psychological Association. Coping with stress at work. [apa.org/topics/work-stress](https://www.apa.org/topics/work-stress).



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

© 2024 Optum. Hak cipta terpelihara. WF12062251 143803-022024 OHC