

Tips for å beskytte deg mot stressende øyeblikk

Det er normalt å føle stress, men det er tider når selv den mest avslappede og godt tilpassede person kan føle seg overveldet mentalt og fysisk.

Dette er bare noen få måter å hjelpe deg med å redusere og beskytte mot stressfaktorer.



1. Vær realistisk – og optimistisk

Du er en person, og det er bare 24 timer i døgnet. Ikke sett deg opp til å mislykkes ved å legge press på deg selv for å være perfekt. La heller målet være å gjøre så godt du kan. Se også etter grunner til å være positiv. Det kan være lett å bli sugd inn i negativ tenkning, spesielt hvis du omgir deg med de som er negative tenkere. Men å invitere deg selv til å være stolt av dine personlige og profesjonelle prestasjoner, uansett hvor små, kan hjelpe deg godt på vei til å føle deg energisk og motivert.



2. Sett grenser

Motstå presset eller trangen til å være tilgjengelig til enhver tid. Å være tilgjengelig uten stopp og prøve å presse for mye inn i en dag kan gjøre deg mindre effektiv og til slutt føre til utbrenthet. Gjør det du kan for å organisere tiden og oppgavene dine, slik at du først og fremst fokuserer på de høyeste prioriteringene. Del for eksempel ærend inn i "må-gjøre", "bør-gjøre" og "trenger-ikke-gjøre" der det er mulig. Vurder også å delegerere det du kan – og ofte bør – til kolleger på jobb og dine nærmeste i ditt personlige liv.



3. Ta deg tid til deg selv

Sørg for å ta deg tid til deg selv – selv om det bare er noen få minutter eller en time eller to. For eksempel, hvis du i løpet av normale arbeidssykluser er i en rolle som ikke krever at du er offisielt på vakt, kan du gi deg selv tillatelse til å slå av e-postvarsler og avslå møter og samtaler under planlagt fritid. Gi deg selv også tillatelse til å si "nei takk" til forespørsler om ekstra vakter eller invitasjoner til sammenkomster med familie og venner. Å gi deg selv stille, avslappende tid til å lade opp kan til slutt hjelpe deg med å være mer optimistisk og produktiv generelt.



4. Begrens distraksjoner

Mennesker som tror de får mer gjort ved å multitasking er vanligvis mindre produktive enn de som fokuserer på en gitt oppgave. Så ta sikte på å begrense distraksjoner. I stedet for å svare på engangs-e-poster når de havner i innboksen din, planlegg faste tider gjennom arbeidsdagen for å svare på dem i grupper. Hvis arbeidet ditt krever konsentrasjon, sett av tid i kalenderen og signaliser til kolleger om ikke å forstyrre deg. Du kan for eksempel stenge døren, henge opp et skilt med "arbeid pågår, ikke forstyr" eller logge av jobbens interne plattform for direktemeldinger. Likeså, hvis du har for vane å sjekke personlig e-post, svare på tekster og/eller bla i nyheter og sosiale medier til enhver tid, motstå trangene. Planlegg i stedet pauser så hensiktsmessig som mulig for å sjekke disse og svare.



5. Ta en pause

Forstå at avslapning er det naturlige mottiltaket for stress. Det er viktig å ta pauser for å hjelpe deg med å bli uthvilt og ladet. Selv korte pauser bidrar til å forbedre humøret, ytelsen og velværet. Så stå opp og gå en kort tur, snakk med en venn, løp et ærend, se en morsom kattevideo eller hva det er du måtte like. Planlegg også aktiviteter du liker som ikke har noe å gjøre med jobben din, andres milepæler eller ferier. For eksempel, les en bok, se en film eller gå en tur. Når det gjelder å ta en pause spiller det ingen rolle "hva" du gjør, så mye som "at" du benytter anledningen til å ta deg inn igjen. Hvis du føler deg intenst stresset, bruk avslapningsteknikker som dyp pusting, meditasjon, yoga eller hva annet du finner som bidrar til å redusere pusten og pulsen for å bringe deg tilbake til likevekt.



6. Kontakt oss

Uansett om det er personlig eller virtuelt kan et solid støttesystem blant kolleger, venner og dine nærmeste til syvende og sist hjelpe deg til å være mindre stresset og mer produktiv. I øyeblikk med mye stress kan bare det å ha noen å snakke med som vil lytte til hva du går gjennom hjelpe deg med å roe ned og nullstille.

I tillegg er det å opprettholde positive vennskap generelt i samsvar med mental helse og lykke. Det er fordi sunne vennskap kan bidra til å holde humøret oppe, gi deg en følelse av sammenheng og forbedre selvtilliten din, blant andre fordeler.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg selv og dine nærmeste på [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr følelsesmessig støtte, ressurser og informasjon når du trenger det mest. Finn en rekke emneområder, inkludert mental helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte av ungdom i krise og mer.



7. Ta vare på helsen din

Selv når timeplanen din blir hektisk når du jobber eller på annen måte, må du ta deg tid til regelmessig trening, få nok søvn og spise sunne, balanserte måltider. Det er sant – alle disse kan hjelpe deg å være mer motstandsdyktig mot stress og generelt føle deg bedre:

- Trening har en rekke fysiske og mentale fordeler, fra å øke din energi og løfte humøret, til å berolige nervesystemet og mer.
- Å ta sunne matvalg og spise vanlige, små måltider kan bidra til å opprettholde energi og fokus, samtidig som du unngår risikoen for å bli sløv eller opphisset som følge av lavt blodsukker.
- Kvalitetssøvn forbedrer produktiviteten, kreativiteten, problemløsningsferdighetene og fokuset.



Bonus – ta deg tid til å le

La oss innse det, det er morsomt å le, og det føles godt. Det gir også kortsiktige og langsiktige helsemessige fordeler. Latter stimulerer hjertet, lungene og musklene, og utløser endorfiner som bidrar til å forbedre humøret og til og med midlertidig lindrer smerte. Latter frigjør og lindrer også muskelspenninger, så det kan hjelpe deg med å slappe av. Det øker også immunforsvaret ved å frigjøre kjemikalier i kroppen din som bidrar til å bekjempe stress.

Latter har også andre fordeler. Det kan styrke relasjoner ved å skape bånd og delte opplevelser. Når det brukes riktig i visse situasjoner, kan humor også bidra til å uskadeliggjøre konflikter.



Kritisk støtte når du trenger det

Gå til optumwellbeing.com for ytterligere kritiske støtteressurser og informasjon.



For å få tilgang til spesifikk informasjon om fordeler,

gå til livewell.optum.com og logg inn med tilgangskoden din:



Ring etter støtte

Kilder:

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.



Dette programmet skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring den lokale nødetatens telefonnummer eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningssekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum. Alle rettigheter forbeholdt. WF12062251 143812-022024 OHC