

# Как оградить себя от стресса

Испытывать стресс нормально, но иногда даже самые спокойные и уравновешенные люди чувствуют, что они на пределе своих душевных и физических возможностей.

Вот несколько способов снизить стресс и оградить себя от его источников.



## 1. Будьте реалистом и оптимистом

Вы всего лишь человек, а в сутках только 24 часа. Не обрекайте себя на провал, добиваясь совершенства. Вместо этого просто постарайтесь сделать все от вас зависящее. Ищите поводы для оптимизма. Легко поддаться негативным мыслям, особенно если вы окружены людьми, которые склонны все видеть в мрачных тонах. Однако если вы научитесь гордиться своими личными и рабочими достижениями, пусть даже самыми незначительными, это поможет вам обрести энергию и мотивацию.



## 2. Устанавливайте границы

Не поддавайтесь, если от вас требуют или вы сами ощущаете потребность быть доступным в любое время. Постоянная доступность и попытки втиснуть чересчур много задач в один день приведут к снижению эффективности и в конечном итоге к выгоранию. Постарайтесь распределить свое время и задачи таким образом, чтобы приоритет был отдан самым важным задачам. Например, если можно, распределите дела на те, которые «необходимо сделать», «следует сделать» и «не обязательно делать». Кроме того, подумайте, какие дела вы можете перепоручить коллегам на работе и близким дома.



### 3. Уделяйте себе время

Обязательно находите время для себя, хотя бы несколько минут или час-другой. Например, на работе отключите уведомления, если ваша должность не предполагает моментальной реакции на обращения, а также не отвечайте на звонки и не посещайте собрания во время официального перерыва. Разрешите себе говорить «нет, извините» в ответ на просьбы поработать сверхурочно и приглашения провести время с семьей и друзьями. Если вы получите возможность побыть в тишине и расслабиться, это поможет вам стать более энергичными и работать продуктивнее.



### 4. Сократите отвлекающие факторы

Люди, которые верят, что успеют выполнить больше дел благодаря многозадачности, обычно работают менее продуктивно, чем те, кто сосредоточен на одном деле. Поэтому постарайтесь сократить отвлекающие факторы. Вместо того чтобы отвечать на письма по мере поступления, выделите специальное время в течение рабочего дня для ответа на накопившиеся сообщения. Если ваша работа требует концентрации, зафиксируйте в календаре время, необходимое для работы, и попросите коллег не беспокоить вас. Например, закройте дверь в свой кабинет и повесьте на нее табличку «Я работаю, просьба не беспокоить» или отключите уведомления в рабочем чате. Если вы имеете привычку постоянно проверять личную почту, отвечать на сообщения и/или просматривать новостную ленту и социальные сети, не поддавайтесь этому искушению. Лучше запланируйте перерывы, во время которых вы сможете проверить входящие и ответить на сообщения.



### 5. Делайте перерывы

Осознайте, что отдых — это естественный способ борьбы со стрессом. Чтобы чувствовать себя бодрым и отдохнувшим, важно делать перерывы. Даже небольшая пауза поможет вам улучшить настроение, работоспособность и самочувствие. Отправляйтесь на небольшую прогулку, поговорите с другом, сходите по делам, посмотрите смешное видео про кошек или сделайте любое другое дело, которое вам нравится. Кроме того, запланируйте занятия, которые доставляют вам удовольствие и никак не связаны с вашей работой, планами других людей и праздниками. Например, почитайте книгу, посмотрите фильм или сходите в поход. Что касается отдыха, здесь важнее не то, чем именно вы заняты, а то, что вы пользуетесь возможностью восстановить силы. Если вы испытываете сильный стресс, используйте техники релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация, йога и пр., которые помогут вам нормализовать дыхание, замедлить сердцебиение и восстановить равновесие.



### 6. Поддерживайте связь

Надежная система поддержки среди сотрудников, друзей и близких поможет вам минимизировать стресс и сохранять продуктивность, вне зависимости от того, общаетесь ли вы лично или виртуально. Если вы переживаете сильный стресс, простая возможность поговорить с кем-то, кто выслушает вас, поможет вам успокоиться и восстановиться.

Кроме того, поддержание хороших взаимоотношений обычно ассоциируется с душевным здоровьем и счастьем. Это связано с тем, что хорошие взаимоотношения, среди прочего, повышают ваше настроение, дарят вам чувство сопричастности и повышают самооценку.



На веб-сайте [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) вы найдете множество полезных ресурсов для себя и своих близких

Наш центр поддержки в критических ситуациях предлагает вам эмоциональную и информационную поддержку в те моменты, когда вы нуждаетесь в ней больше всего. Мы затрагиваем разнообразные темы, такие как психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и утрата, поддержка подростков во время переживания кризиса и многое другое.



## 7. Заботьтесь о своем здоровье

Даже если из-за работы или других причин у вас очень плотное расписание, находите время для регулярной физической активности, высыпайтесь и питайтесь сбалансированно. Все это действительно поможет вам противостоять стрессу и улучшить самочувствие:

- Спорт чрезвычайно полезен как для физического, так и для душевного здоровья. Он дает вам энергию, повышает настроение, успокаивает нервы и многое другое.
- Если вы выбираете здоровую пищу, едите часто и понемногу, это помогает вам поддерживать уровень энергии и концентрацию, поскольку сниженный уровень сахара в крови может стать причиной вялости или чрезмерного возбуждения.
- Хороший сон способствует повышению производительности и творческого потенциала, помогает решать задачи и концентрироваться.



### Бонус — находите время, чтобы посмеяться

Давайте признаем это: смеяться весело и приятно. Кроме того, смех приносит пользу для здоровья как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Смех стимулирует работу сердца, легких и мышц. Он повышает уровень эндорфинов, которые улучшают настроение и даже временно облегчают боль. Кроме того, смех снимает мышечное напряжение и помогает расслабиться. Он укрепляет иммунную систему, способствуя выработке веществ, помогающих противостоять стрессу.

У смеха есть и другие преимущества. Он помогает наладить отношения за счет создания связей и приобретения общего опыта. В некоторых ситуациях удачная шутка даже помогает сгладить конфликт.



### Своевременная поддержка в критических ситуациях

Для доступа к дополнительным ресурсам и информации по теме воспользуйтесь ссылкой [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com).



### Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) и войдите в систему, используя ваш код доступа.



### Звоните, чтобы получить поддержку

#### Источники:

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

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

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://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://helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm).

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

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

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



Знания, полученные при участии в этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи либо обращайтесь в ближайший приемный покой или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых регионах эта программа и ее составляющие могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

Optum® – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.