

Tips för att skydda dig mot stressiga stunder

Det är normalt att känna stress, men det finns tillfällen då även den mest avslappnade och välanpassade person kan känna sig överväldigad mentalt och fysiskt.

Detta är bara några sätt att hjälpa dig att minska och skydda dig mot stressfaktorer.



1. Var realistisk – och optimistisk

Du är en person och det finns bara 24 timmar på ett dygn. Låt inte dig själv misslyckas genom att sätta press på dig själv att vara perfekt. Låt istället målet handla om att göra så gott du kan. Leta också efter anledningar att vara positiv. Det kan vara lätt att dras med i negativa tankar, särskilt om du omger dig med personer som tänker negativt. Men om du uppmuntrar dig själv att vara stolt över dina personliga och yrkesmässiga prestationer, oavsett hur små de är, kan det hjälpa dig att känna dig pigg och motiverad.



2. Sätt gränser

Stå emot pressen eller uppmaningen att göra dig tillgänglig dygnet runt. Att vara tillgänglig hela tiden och försöka hinna med för mycket under en dag kan göra dig mindre effektiv och i slutändan leda till utbrändhet. Gör vad du kan för att organisera din tid och dina uppgifter så att du först och främst fokuserar på det som är viktigast för dig. Dela t.ex. upp ärenden i "måste", "bör" och "behöver inte" när det är möjligt. Överväg också att delegera det du kan – och ofta bör – till kollegor på jobbet och nära och kära i ditt privatliv.



3. Ta tid för dig själv

Se till att ta tid för dig själv – även om det bara är några minuter eller en timme eller två. Om du till exempel har en roll som inte kräver att du officiellt är tillgänglig under normala arbetscykler kan du ge dig själv tillåtelse att stänga av e-postaviseringar och avböja att ta möten och samtal under schemalagd ledighet. Ge dig själv också tillåtelse att säga "nej tack" till förfrågningar om extra skift eller inbjudningar till sammankomster med familj och vänner. Att ge dig själv lugn och ro att ladda batterierna kan i slutändan hjälpa dig att bli mer positiv och produktiv överlag.



4. Begränsa distraktioner

Personer som tror att de får mer gjort genom att göra många saker på en gång är oftast mindre produktiva än de som fokuserar på en viss uppgift. Försök därför att begränsa distraktionerna. Istället för att svara på enskilda e-postmeddelanden när de kommer till din inkorg, schemalägg regelbundna tider under arbetsdagen för att svara på dem i grupp. Om ditt arbete kräver koncentration, blockera tid i kalendern och signalera till kollegor att inte störa dig. Stäng till exempel dörren, häng upp en skylt med texten "arbete pågår, stör ej" eller logga ut från arbetsplatsens interna plattform för snabbmeddelanden. Om du har för vana att kolla din privata e-post, svara på sms på och/eller skrolla igenom nyheter och sociala medier dygnet runt ska du inte låta dig påverkas. Planera istället in pauser när det är lämpligt och möjligt för att kontrollera dessa och svara.



5. Ta en paus

Förstå att avslappning är den naturliga motåtgärden mot stress. Det är viktigt att ta pauser så att du kan återhämta dig och ladda om. Även korta pauser bidrar till att förbättra humöret, prestationsförmågan och välbefinnandet. Så stig upp och ta en kort promenad, prata med en vän, gör ett ärende, titta på en rolig kattvideo eller vad det nu än kan vara du gillar. Planera också in aktiviteter som du tycker om och som inte har något att göra med ditt jobb, andra människors milstolpar eller helgdagar. Till exempel läsa en bok, titta på en film eller gå på en vandring. När det gäller att ta en paus spelar det ingen roll "vad" du gör, utan snarare "att" du tar tillfället i akt att föryngra dig. Om du känner dig mycket stressad kan du använda avslappningstekniker som djupandning, meditation, yoga eller något annat som du tycker hjälper dig att sakta ner andningen och hjärtfrekvensen så att du återfår jämvikten.



6. Ta kontakt med oss

Oavsett om det sker fysiskt eller virtuellt kan ett stabilt stödsystem bland kollegor, vänner och nära och kära i slutändan hjälpa dig att bli mindre stressad och mer produktiv. När du är stressad kan det hjälpa dig att lugna ner dig och återhämta dig om du bara har någon att prata med som lyssnar på vad du går igenom.

Dessutom har positiva vänskapsrelationer i allmänhet ett samband med psykisk hälsa och lycka. Det beror på att sunda vänskapsrelationer kan hjälpa dig att hålla humöret uppe, ge dig en känsla av samhörighet och förbättra ditt självförtroende, bland andra fördelar.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på optumwellbeing.com

Vårt centrum för kritiskt stöd erbjuder resurser för känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden inklusive psykisk hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stödja ungdomar i kris, med mera.



7. Ta hand om din hjärna

Även om du har ett hektiskt schema, t.ex. på jobbet, ska du ta dig tid att motionera regelbundet, sova tillräckligt och äta hälsosamma, balanserade måltider. Det är sant – alla dessa kan hjälpa dig att bli mer motståndskraftig mot stress och må bättre överlag:

- Träning har en mängd fysiska och mentala fördelar, från att öka din energi och lyfta ditt humör till att lugna ditt nervsystem och mycket mer.
- Att välja hälsosamma livsmedel och äta regelbundna, små måltider kan hjälpa dig att behålla din energi och fokus, samtidigt som du undviker risken att bli slö eller upprörd till följd av lågt blodsocker.
- Kvalitetssömn förbättrar din produktivitet, kreativitet, problemlösningssförmåga och fokus.



Bonus – ta dig tid att skratta

Det är bara att inse att det är kul att skratta och att det känns bra. Det ger också kort- och långsiktiga hälsofördelar. Skrätt stimulerar hjärta, lungor och muskler och utlöser endorfiner som hjälper till att förbättra humöret och till och med tillfälligt lindra smärta. Skrätt frigör och lindrar också muskelspänningar, så det kan hjälpa dig att slappna av. Det stärker också ditt immunförsvar genom att frigöra kemikalier i kroppen som hjälper till att bekämpa stress.

Skratt har också andra fördelar. Det kan stärka relationer genom att skapa band och delade erfarenheter. När humor används på rätt sätt i vissa situationer kan den också bidra till att avdramatisera konflikter.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumwellbeing.com för ytterligare kritiska stödresurser och information.



För att komma åt specifik förmånsinformation,

besök livewell.optum.com och logga in med din åtkomstkod:



Ring efter stöd

Källor:

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.



Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I en nödsituation, ring den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller gå till närmaste vårdcentral eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Eftersom vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2024 Optum. Alla rättigheter förbehållna. WF12062251 143813-022024 OHC