

Kendinizi stresli anlardan korumaya yönelik ipuçları

Stresli olmanız normaldir ancak en rahat ve en uyumlu kişinin bile ruhsal ve fiziksel olarak bunalmış hissedebileceği zamanlar vardır.

Burada, stres unsurlarını azaltmanıza ve bunlara karşı kendinizi korumanıza yardımcı olacak yollardan sadece birkaçı sunulmaktadır.



1. Gerçekçi ve iyimser olun.

Siz, bir insansınız ve bir günde sadece 24 saat var. Mükemmel olmak için kendinize baskı uygulayarak kendinizi başarısızlığa sürüklemeyin. Bunun yerine, yapabileceğinizin en iyisini yapmak şeklinde bir hedef belirleyin. Ayrıca olumlu olmak için nedenler arayın. Özellikle etrafınızı olumsuz düşünen kişilerle çevreliyorsanız, olumsuz düşüncelere kapılmanız kolay olabilir. Bununla birlikte, kendinizi ne kadar küçük olursa olsun kişisel ve mesleki başarılarınızla gurur duymaya davet etmeniz kendinizi enerjik ve motive hissetmenize yardımcı olmak açısından çok yararlı olabilir.



2. Sınırları belirleyin

Kendinizi her saat ulaşılabilir kılmaya baskısına veya dürtüsüne direnin. Sürekli ulaşılabilir olmak ve bir güne çok fazla şey sığdırmaya çalışmak, sizi daha az etkili hâle getirebilir ve sonunda tükenmişliğe yol açabilir. Zamanınızı ve görevlerinizi düzenlemek için elinizden geleni yapın, böylece öncelikle en büyük önceliklere odaklanırsınız. Örneğin günlük işleri mümkün olduğunda “yapılması zorunlu olanlar”, “yapılması gerekenler” ve “yapılması gerekmeyenler” şeklinde ayırın. Ayrıca yapabileceklerinizi ve genellikle yapmanız gerekenleri iş yerindeki meslektaşlarınıza ve kişisel hayatınızda sevdiğinizlere devretmeyi düşünün.



3. Kendinize zaman ayırın

Sadece birkaç dakika ya da bir veya iki saat bile olsa kendinize zaman ayırdığınızdan emin olun. Örneğin normal iş döngüleri sırasında, resmî olarak nöbette olmanızı gerektirmeyen bir görevdeyseniz, kendinize e-posta bildirimlerini kapatma izni verin ve planlanan izinler sırasında toplantılara ve aramalara katılmayı reddedin. Ayrıca ekstra vardiya taleplerine veya ailenizle ve arkadaşlarınızla bir araya gelme davetlerine “hayır, teşekkür ederim” demek için kendinize izni verin. Dinlenerek enerji toplamak için kendinize sakin ve rahatlatıcı bir zaman ayırmanız, nihayetinde genel olarak daha iyimser ve üretken olmanıza yardımcı olabilir.



4. Dikkat dağıtıcı unsurları sınırlayın

Aynı anda birkaç görevi yerine getirerek daha fazlasını başarabileceklerine inanan insanlar genellikle belirli bir göreve odaklanan kişilere göre daha az üretkendirler. Bu nedenle dikkat dağıtıcı unsurları sınırlamayı hedefleyin. Gelen kutunuza gelen tek seferlik e-postaları yanıtlamak yerine, bunları gruplar hâlinde yanıtlamak için iş gününüz boyunca düzenli zamanlar planlayın. İşiniz konsantrasyon gerektiriyorsa takvimde zaman ayırın ve meslektaşlarınıza sizi rahatsız etmemelerini bir işaretle bildirin. Örneğin kapınızı kapatın, “çalışma devam ediyor, lütfen rahatsız etmeyin” yazan bir tabela asın veya iş yerinizin dâhilî anlık mesajlaşma platformundan çıkış yapın. Benzer şekilde her saat kişisel e-postanızı kontrol etme, mesajları yanıtlama ve/veya haberleri ve sosyal medya sitelerini kaydırma alışkanlığınız varsa bu dürtüye direnin. Bunun yerine, bunları kontrol etmek ve yanıtlamak için uygun ve mümkün olduğunca aralar planlayın.



5. Ara verin

Dinlenmenin strese karşı doğal bir önlem olduğunu anlayın. Kendinize gelmenize ve dinlenerek enerji toplamanıza yardımcı olması için ara vermek önemlidir. Kısa aralar bile ruh hâlinizi, performansınızı ve esenliğinizi iyileştirmeye yardımcı olur. O hâlde kalkın ve kısa bir yürüyüşe çıkın, bir arkadaşınızla konuşun, günlük bir iş için bir yere gidin, komik bir kedi videosu veya hoşunuza giden her ne varsa onu izleyin. Ayrıca işinizle, başka insanların dönüm noktalarıyla veya tatillerle hiçbir ilgisi olmayan, zevk aldığınız aktiviteler de planlayın. Örneğin kitap okuyun, film izleyin veya yürüyüşe çıkın. Konu ara vermeye gelince “ne” yaptığınız değil, “bunun” kendinize gelmenize ne kadar fırsat tanıdığı önemlidir. Kendinizi aşırı derecede stresli hissediyorsanız, derin nefes alma, meditasyon, yoga gibi rahatlama tekniklerini veya nefesinizi ve kalp atış hızınızı yavaşlatarak dengenizi yeniden kazanmanıza yardımcı olan başka herhangi bir şeyi kullanın.



6. İletişime geçin

İster yüz yüze ister sanal olsun, iş arkadaşlarınız, arkadaşlarınız ve sevdiğinizler arasında sağlam bir destek sistemine sahip olmak, nihayetinde daha az stresli ve daha üretken olmanıza yardımcı olabilir. Stresin yüksek olduğu anlarda, sadece neler yaşadıklarınızı dinleyecek biriyle konuşmak bile sakinleşmenize ve sıfırlanmanıza yardımcı olabilir.

Ayrıca olumlu arkadaşlıkları sürdürmek genellikle ruh sağlığı ve mutluluk ile ilişkilidir. Bunun nedeni, sağlıklı arkadaşlıkların diğer avantajların yanı sıra moralinizi yüksek tutmanıza, size bir bağlantı hissi vermesine ve özgüveninizi artırmanıza yardımcı olabilmesidir.



optumwellbeing.com adresinde kendiniz ve sevdiğiniz için çeşitli kaynaklar bulabilirsiniz

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda duygusal destek kaynakları ve bilgiler sunar. Ruh sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, keder ve kayıp, buhran dönemindeki ergenlere destek ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını bulun.



7. Sağlığınıza dikkat edin

Çalışırken veya başka bir durumdayken programınız yoğun olsa bile düzenli egzersiz için zaman ayırın, yeterince uyuyun, sağlıklı ve dengeli beslenin. Bu doğru; bunların tümü strese karşı daha dayanıklı olmanıza ve genel olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir:

- Egzersiz yapmanın; enerjinizi arttırmak ve moralinizi yükseltmekten, sinir sisteminizi sakinleştirmeye ve daha fazlasına kadar çok sayıda fiziksel ve zihinsel faydası vardır.
- Sağlıklı yiyecek seçimleri yapmak ve düzenli, küçük oğnlerle beslenmek, enerjinizi korumanıza ve odaklanmanıza yardımcı olabilirken düşük kan şekerinin bir sonucu olarak uyuşuk veya tedirgin olma risklerinden kaınmanıza da yardımcı olur.
- Kaliteli uyku retkenliğinizi, yaratıcılığınızı, problem çözme becerilerinizi ve odaklanmanızı geliştirir.



Bonus – gülmeye zaman ayırın

Kabul edelim ki glmek eğlencelidir ve iyi hissettirir. Aynı zamanda kısa ve uzun süreli sağlık faydaları da sunar. Gülmek kalbinizi, ciğerlerinizi ve kaslarınızı uyarır ve ruh hâlinizi iyileştirmeye ve hatta geçici olarak acıyı hafifletmeye yardımcı olan endorfinleri tetikler. Gülmek ayrıca kas gerilimini gevşetir ve hafifletir, böylece rahatlamanıza yardımcı olabilir. Bu ayrıca vücudunuzda stresle savaşmaya yardımcı olan kimyasalları serbest bırakarak bağışıklık sisteminizi de güçlendirir.

Gülmenin başka faydaları da vardır. Bağlar ve ortak deneyimler yaratarak ilişkileri güçlendirebilir. Mizah, belirli durumlarda uygun şekilde kullanıldığında çatışmayı yatıştırmaya da yardımcı olabilir.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgiler için optumwellbeing.com adresini ziyaret edin.



Belirli sosyal yardımlara ilişkin bilgilere erişmek için

livewell.optum.com adresini ziyaret edin ve erişim kodunuz ile giriş yapın:



Destek için arayın:

Kaynaklar:

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.



Bu program, acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi veya acil servis tesisine gidin. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri, tüm konularda bulunmayabilir; kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka veya ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markalar veya tescilli ticari markalardır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2024 Optum. Tüm hakları saklıdır. WF12062251 143808-022024 OHC