保护自己免受压力影响的建议

感到压力是正常的，但有时即使是最放松、适应能力最强的人也会感到身心不堪重负。

这些有几种帮助您减少和防范压力源的方法。

1.现实一点，乐观一点

一个人一天只有24小时的时间。不要给自己施加压力，不需要让自己变得完美，因为这会给自己带来挫败感。相反，把目标定为尽力就好。另外，寻找积极的理由。人们很容易陷入消极思考，尤其是当您身边都是消极思考的人时。但是，如果您能够为自己的个人成就和职业成就感到自豪，无论这些成就多么小，都可以大大提升您的动力和活力。

2.设定界限

抵制那些会让自己感到要随时待命的压力或催促。如果您总是忙得停不下来，把一天的时间安排的太满，反而可能会降低效率并最终导致倦怠。尽力安排好您的时间和任务，这样您就能首先关注最重要的事情。例如，尽可能将各种事项分为“必做事项”、“应做事项”和“不需要做的事项”。另外，考虑将您能做的、平常应做的事情委托给同事和共同生活的亲人。

3.为自己留点时间

给自己留出一些时间，即使只有几分钟或一两个小时。例如，在正常工作期间，如果您的工作不要求随时待命，可以关闭自己的电子邮件通知，在规定的休息时间内拒绝参加会议和接听电话。另外，敢于对加班说不，或在有人邀请参加家人和朋友聚会时礼貌地拒绝。给自己一个安静、放松的时间来充电，最终您会变得更乐观、更有效率。

4.减少干扰

相较于专注于一项任务的人，那些认为自己可以同时进行多项任务的人通常效率更低。因此，要减少干扰。与其收到一封电子邮件就立即回复，不如在工作日安排固定时间段，分组回复邮件。如果您的工作需要集中注意力，请按日历安排一段时间，并通知同事不要打扰您。例如，关上门、挂上“正在工作中，请勿打扰”的牌子，或者退出公司内部的即时通讯平台。同样，如果您有时不时检查个人电子邮件，随时回复短信和/或浏览新闻和社交媒体网站的习惯，请抑制这份冲动。反之，您应尽可能适当地安排休息时间来查看并处理这些问题。

5.休息一下

要知道，放松是应对压力的自然疗法。休息很重要，可以帮助您恢复活力，让您充满能量。即使是短暂的休息也有助于改善情绪、表现和健康。因此，做一些您喜欢的活动吧，如站起来散散步、与朋友交谈、完成一件小事、观看有趣的猫咪视频等。另外，安排一些您喜欢的活动，这些活动应与工作、别人的重要大事或假期无关。例如，读书、看电影或徒步。休息时做什么并不重要，重要的是可以借此机会恢复活力。如果您确实感到非常紧张，请使用深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧，或者其他您发现的有助于减慢呼吸和心率的方法，让自己恢复平衡。

6.保持联系

无论是面对面还是线上交流，在同事、朋友和亲人之间拥有稳固的支持关系都可以帮助您减轻压力并提高工作效率。在压力很大的时候，只要有一个愿意倾听您经历的人，就能帮助您平静下来并重新调整状态。

此外，保持良好的友谊通常也有助于改善心理健康，提高幸福感。这是因为健康的友谊可以帮助您保持情绪高涨，有一种联系感，提高自信等。

您和您所爱的人可以在此网址获得各种资源：optumwellbeing.com

关键支持中心可在您最需要的时候提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为身处危机的青少年提供支持等。

7.关爱自己的健康

即使您因工作或其他原因而变得忙碌，也要腾出时间定期锻炼，保证充足的睡眠并保持饮食均衡、健康。确实如此，所有这些都可以帮助您提高抗压能力，提升整体幸福感：

- 锻炼对身心都有很多好处，不管是增强能量、振奋精神，还是镇定平静等。
- 选择健康的食物，定期少量多餐可以帮助您保持精力，集中注意力，同时帮助您避免因低血糖而感到昏昏欲睡或烦躁的风险。
- 优质睡眠可以提高工作效率，提升创造力，提高解决问题的能力和集中注意力。

奖励自己，留出时间开怀大笑

说实话，开怀大笑既有趣又让人感觉很好。大笑还能带来短期和长期的健康益处。大笑可以刺激心脏、肺部和肌肉，并产生内啡肽，帮助改善情绪，甚至能暂时缓解疼痛。大笑还能释放和缓解肌肉紧绷，帮助您放松心情。它还可以在体内释放有助于抗压的化学物质来增强免疫系统。

大笑还有其他好处。它可以通过建立情感纽带和共同经历来强化关系。在某些情况下，适时的幽默还可以帮助化解冲突。

在您需要时为您提供关键支持

请访问optumwellbeing.com获取更多关键支持资源和信息。

致电寻求支持

资料来源：

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。

Optum

本计划不适用于紧急情况或紧急护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的门诊或急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供服务，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。由于我们在不断改进产品和服务，Optum 保留在恕不事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

© 2024 Optum.版权所有。WF12062251 143809-022024 OHC