

# 保護自己免受壓力 時刻影響的提示

感到壓力是正常的，但有時即使是最放鬆、適應能力最好的人也會感到身心不堪重負。

以下是幫助您減少和防範壓力源的幾種方法。



## 1. 保持現實而樂觀

您是一個人，每天只有 24 小時。不要給自己壓力讓自己變得完美，否則您注定會失敗。相反，應把目標定為盡力而為。另外，尋找保持積極的理由。人們很容易陷入消極思考，尤其是當周圍都是消極思考者時。然而，讓自己為自己的個人和職業成就感到自豪，無論成就多麼小，都可以大大有助於感到充滿活力和動力。



## 2. 設定界限

抗拒讓自己隨時待命的壓力或衝動。不間斷地工作並試圖在一天中投入太多時間可能會降低您的效率並最終導致倦怠。盡您所能來安排您的時間和任務，這樣您就能先專注於最重要的事情。例如，盡可能將差事分為「必須做的事情」、「應該做的事情」和「不一定要做的事情」。另外，考慮將您能做的事——而且通常是應該做的事——委託給工作中的同事和個人生活中的親人。



### 3. 為自己騰出時間

確保給自己留出一些時間，即使只是幾分鐘或一兩個小時。例如，在正常工作週期中，如果您擔任的角色不需要正式待命，應允許自己關閉電子郵件通知，並拒絕在計劃的休息時間參加會議和通話。另外，允許自己對加班要求或家人和朋友的聚會邀請說「不，謝謝」。給自己一個安靜、放鬆的時間來充電，最終可以幫助您變得更樂觀、更有效率。



### 4. 限制干擾

那些相信自己可以透過多任務完成更多工作的人通常比那些專注於某一特定任務的人更有效率。因此，要限制干擾。不要在一次性電子郵件到達收件匣時立即回覆，而是在整個工作日安排固定時間分組回覆。如果您的工作需要集中注意力，請在日曆中劃出時間並通知同事不要打擾您。例如，關上門、掛上「工作進行中，請勿打擾」的牌子，或退出工作的內部即時通訊平台。同樣，如果您習慣於隨時檢視個人電子郵件、回覆簡訊和/或滾動新聞和社交媒體網站，請抗拒這種衝動。相反，請在適當且可能的情況下安排休息時間來檢查這些電子郵件並回覆。



### 5. 稍作休息

了解放鬆是應對壓力的自然對策。稍作休息很重要，可以幫助您恢復活力和能量。即使是短暫的休息也有助於改善您的情緒、表現和健康。因此，應出去散步、與朋友交談、辦事、觀看有趣的貓咪影片或任何您可能喜歡的活動。另外，安排一些您喜歡的、與您的工作、別人的里程碑或假期無關的活動。例如，閱讀、看電影或去遠足。您做什麼事情作為休息並不重要，重要的是您抓住機會恢復活力。如果您確實感到壓力很大，請使用深呼吸、冥想、瑜伽等放鬆技巧，或您發現的任何其他有助於減慢呼吸和心率、讓您恢復平衡的方法。



### 6. 保持聯繫

無論是面對面還是虛擬，在同事、朋友和親人之間擁有堅實的支持系統都可以幫助您最終減輕壓力並提高工作效率。在壓力很大的時候，只要有人傾訴並傾聽您正在經歷的事情，就能幫助您平靜下來並重新調整。

此外，保持積極的友誼通常與心理健康和快樂有關。這是因為健康的友誼可以幫助您保持精神振奮、給您一種連結感、提升您的自信，並帶來其他益處。



您和您所愛的人可以在  
以下位置獲得各種資源：  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

我們的關鍵支援中心在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。尋找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、自然災害、悲傷和失落、支援危機中的青少年等等。



## 7.照顧您的健康

即使您的日程安排因工作或其他原因而變得忙碌，也要騰出時間定期運動、保證有充足的睡眠並吃健康、均衡的膳食。所有這些事情確實可以幫助您更好地應對壓力並整體感覺更好：

- 運動對身體和精神都有許多好處，從增加能量、振奮精神到鎮定神經系統等等。
- 選擇健康的食物並定期少量多餐可以幫助您保持精力和注意力，同時幫助您避免因低血糖而變得昏昏欲睡或煩躁的風險。
- 優質睡眠可以提高您的工作效率、創造力、解決問題的能力和注意力。



### 額外提示——花點時間笑一笑

說實話，歡笑很有趣，而且讓人感覺很好。歡笑還提供短期和長期的健康益處。歡笑會刺激您的心臟、肺部和肌肉，並引發內啡肽，幫助改善情緒，甚至暫時緩解疼痛。歡笑還能釋放和緩解肌肉緊張，因此可以有助於放鬆。它還可以透過在體內釋放有助於對抗壓力的化學物質來增強您的免疫系統。

歡笑還有其他益處。它可以透過建立紐帶和分享經驗來加強關係。在某些情況下適當使用幽默還可以幫助化解衝突。



## 當您需要時獲得關鍵支援

請瀏覽 [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) 以獲取更多關鍵支援資源和資訊。



## 要獲得特定福利資訊

請瀏覽 [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) 並使用您的存取代碼登入：



## 致電尋求支援

### 資訊來源：

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)



本計劃不應用於緊急或急症護理需求。若發生緊急狀況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份可能並非在所有地點都可用，並且可能適用承保範圍排除和限制。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。由於我們不斷改進我們的產品和服務，Optum 保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum。版權所有。WF12062251 143810-022024 OHC