

## Suggerimenti per gestire lo stress ed essere più produttivi



Sentirsi stressati è a volte normale, ma questo momento dell'anno, carico di pressioni, può far perdere l'equilibrio perfino alla persona più rilassata e tranquilla, facendo calare l'umore, il livello energetico e le prestazioni.

Dalle aspettative di inizio anno all'adattamento a quelli che sono spesso i giorni più freddi, bui e brevi dell'anno, a qualsiasi cosa la stagione post-vacanze ha in serbo per voi, questo periodo dell'anno può essere particolarmente stressante per molte persone.

Quindi, che ne pensate di regalarvi calma e resilienza per quest'anno? Ecco sette modi per proteggervi e alleviare i potenziali fattori di stress durante tutto l'anno.

### **1. Siate realistici, e ottimisti**

Ci sono 24 ore al giorno. Non preparatevi al fallimento facendo pressione su voi stessi per essere perfetti. Al contrario, ponetevi come obiettivo quello di fare del vostro meglio.

Inoltre, cercare dei motivi per essere positivi. È facile fossilizzarsi sui pensieri negativi, soprattutto se vi circondate di bastian contrari e "guastafeste". Invece, esortarvi ad essere orgogliosi dei vostri traguardi personali e professionali, anche se piccoli, può aiutarvi a sentirvi più energici e motivati.

### **2. Definite dei limiti**

Resistete alla pressione e all'urgenza di essere disponibili a tutte le ore. Essere sempre "attivi" e cercare di portare a termine troppe cose in una sola giornata può impedirvi di essere efficaci e può portarvi all'esaurimento. Fate quello che potete per organizzare il tempo e i compiti da svolgere, in modo da concentrarvi innanzitutto sulle priorità. Ad esempio, dividete le faccende tra quello che "deve essere fatto", quello che "potrebbe essere fatto" e quello che "non è necessario fare", laddove possibile. Inoltre, prendete in considerazione la possibilità di delegare quello che potete, e spesso dovete, ai colleghi nella vita lavorativa e ai cari nella vita personale.

### 3. Prendetevi del tempo per voi

Assicuratevi di ritagliarvi del tempo per voi stessi, anche se si tratta solo di pochi minuti oppure una o due ore. Ad esempio, durante il lavoro, se il vostro ruolo non richiede di essere ufficialmente reperibili, sentitevi liberi di disattivare le notifiche e-mail e di rifiutarvi di partecipare a riunioni o telefonate fuori dagli orari di lavoro. Inoltre, permettetevi di dire "no, grazie" alle richieste di turni extra o a inviti a riunioni con parenti e amici. Regalarvi del tempo libero per rigenerarvi può aiutarvi in modo sostanziale ad essere più positivi e produttivi.

### 4. Limitate le distrazioni

Le persone che credono di poter fare di più svolgendo molte attività allo stesso tempo spesso sono meno produttive di quelle che si concentrano su un'attività alla volta. Perciò, cercate di limitare le distrazioni. Invece di rispondere alle e-mail appena le ricevete, pianificate nella giornata lavorativa degli orari per rispondere alle e-mail in gruppi. Se il vostro lavoro richiede concentrazione, bloccate l'indisponibilità sul calendario e segnalate ai colleghi di non disturbarvi. Ad esempio, chiudete la porta, appendete il segnale "lavori in corso, non disturbare" o disconnettetevi dall'account di messaggistica istantanea interna.

Allo stesso modo, se avete l'abitudine di controllare le e-mail personali, rispondere ai messaggi e/o scorrere le notizie e i siti di social network a tutte le ore, resistete all'urgenza. Pianificate, invece, delle pause adeguate per dedicarvi a tutte queste attività.

### 5. Prendetevi una pausa

Considerando che il relax è la contromisura naturale allo stress, è importante prendervi delle pause per ricaricarvi. Anche delle brevi pause possono migliorare l'umore, le prestazioni e il benessere. Perciò, sì, alzatevi e fate una breve passeggiata, parlate con un collega, svolgete delle faccende domestiche, guardate un video divertente sui gatti o fate qualsiasi cosa vi piaccia. Inoltre, pianificate delle attività che amate e che non hanno nulla a che fare con il lavoro, con i traguardi degli altri e con le festività. Ad esempio, leggete un libro, guardate un film o fate un giro in bici. Quando si tratta di una pausa, non importa "cosa" fare ma piuttosto importa "che" vi prendete la possibilità di ricaricarvi.

Se vi sentite fortemente stressati, usate delle tecniche di rilassamento come la respirazione profonda, la meditazione, lo yoga o qualsiasi altra cosa troviate utile a rallentare la respirazione e il battito cardiaco e a restituirvi l'equilibrio.

### 6. Prendetevi cura della vostra salute

Anche se tra lavoro e tempo libero le vostre giornate sono piene, ricavate del tempo per fare esercizio regolarmente, dormire un numero di ore sufficienti e consumare pasti sani e bilanciati. È vero, tutto ciò può aiutarvi a resistere meglio allo stress e a sentirsi complessivamente meglio:

- L'allenamento porta innumerevoli vantaggi fisici e mentali: fa aumentare l'energia, solleva il morale, calma il sistema nervoso e molto altro ancora.
- Fare scelte alimentari salutari e consumare pasti piccoli e regolari può aiutare a mantenere l'energia e la concentrazione e a evitare il rischio di sentirvi assonnati o agitati a causa dell'ipoglicemia.
- Un sonno di qualità migliora la produttività, la creatività, la capacità di risolvere i problemi e la concentrazione.

### 7. Chiedete aiuto

Sia di persona che virtualmente, disporre di un solido gruppo di sostegno, composto da colleghi, amici e persone care, può aiutarvi a sentirvi meno stressati e più produttivi. Nei momenti di maggiore stress, il semplice chiacchierare con qualcuno disposto ad ascoltare quello che vi sta succedendo può aiutarvi a calmarvi e a riprendervi.

Inoltre, il mantenimento di amicizie positive è generalmente correlato alla salute mentale e alla felicità. Ecco perché le amicizie sane possono aiutarvi a tenere alto il morale, a darvi un senso di unione e a migliorare la fiducia in voi stessi, tra gli altri benefici.

### Bonus! Dedicate un po' di tempo a ridere

Ammettiamolo, ridere è divertente e ci fa sentire bene. Inoltre, presenta dei benefici per la salute a breve e lungo termine. La risata stimola il cuore, i polmoni e i muscoli e attiva le endorfine, che migliorano l'umore e alleviano, seppur temporaneamente, i dolori. Inoltre, la risata rilasce e allevia la tensione muscolare, quindi aiuta a rilassarvi. Infine, stimola il sistema immunitario rilasciando nel corpo sostanze chimiche che aiutano a combattere lo stress.

La risata ha anche altri benefici. Può rafforzare le relazioni creando legami e condividendo esperienze. Infine, se usato adeguatamente in particolari situazioni, l'umorismo può aiutare a sdrammatizzare i conflitti.

Questi sono solo alcuni modi per ridurre lo stress ed essere più produttivi sul lavoro.

Fonti:

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

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

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. [helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm](https://www.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://www.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://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm).

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

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

**Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.

© 2022 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF5978377 216294-012022 OHC