

Tips for å håndtere stress og være mer produktiv



Jada, det er normalt å føle stress til tider. Men hva med å gi deg selv en gave av ro og motstandskraft?

Her er syv måter å beskytte deg mot og lindre potensielle stressfaktorer hele året.

1. Vær realistisk – og optimistisk

Du er en person med 24 timer i døgnet. Ikke sett deg opp til å mislykkes ved å legge press på deg selv for å være perfekt. Sett i stedet målet om å gjøre så godt du kan.

Se også etter grunner til å være positiv. Det kan være lett å bli sugd inn i negativ tenkning, spesielt hvis du omgir deg med pessimister og «surpumper». Men å invitere deg selv til å være stolt av dine personlige og profesjonelle prestasjoner, uansett hvor små, kan gå langt i å hjelpe deg til å føle deg energisk og motivert.

2. Sette grenser

Motstå presset eller trangen til å gjøre deg tilgjengelig til enhver tid. Å være «på» nonstop og prøve å passe for mye inn i en dag, kan gjøre deg mindre effektiv og til slutt føre til utbrenthet. Gjør det du kan for å organisere tid og oppgaver, slik at du først og fremst fokuserer på de høyeste prioriteringene. Del for eksempel ærend i «må-gjøre», «bør-gjøre» og «ikke-trenger-å-gjøre» der det er mulig. Vurder også å delegere hva du kan – og ofte bør – til kolleger på jobb og kjære i ditt personlige liv.

3. Ta deg tid til deg selv

Sørg for å ta deg tid til deg selv – selv om det bare er noen få minutter eller en time eller to. Hvis du for eksempel er i en rolle som ikke krever at du er offisielt i beredskap, kan du gi deg selv tillatelse til å slå av e-postvarsler og avslå å ta møter og samtaler i løpet av planlagt fritid. Gi deg selv også tillatelse til å si «nei takk» til forespørsler om ekstra vakter eller invitasjoner til sammenkomster med familie og venner. Å gi deg selv nedetid for å lade opp kan til slutt hjelpe deg med å være mer optimistisk og produktiv generelt.

4. Begrens distraksjoner

Folk som tror de får mer gjort ved multitasking, er vanligvis mindre produktive enn de som fokuserer på en gitt oppgave. Så sikte på å begrense distraksjoner. I stedet for å svare på engangs-e-poster når de treffer innboksen din, planlegg regelmessige tider gjennom arbeidsdagen for å svare på dem i grupper. Hvis arbeidet ditt krever konsentrasjon, blokker tiden i kalenderen din og signaliser til kolleger om ikke å forstyrre deg. For eksempel, lukk døren, heng et skilt med «arbeid pågår, ikke forstyrre» eller logg av den interne direktemeldingskontoen.

På samme måte, hvis du har for vane å sjekke personlig e-post, svare på tekstmeldinger og/eller bla gjennom nyheter og sosiale medier til enhver tid, motstå trangen. I stedet planlegger du pauser etter behov og mulig for å sjekke disse elementene og svare.

5. Ta en pause

Å forstå at avslapning er det naturlige mottiltaket for stress, er det viktig å ta pauser for å hjelpe deg med å oppdatere og lade opp. Selv korte pauser bidrar til å forbedre humøret, ytelsen og trivselen. Så, ja, stå opp og gå en kort tur, snakk med en venn, løp et ærend, se en morsom kattevideo eller hva det er du måtte like. Planlegg også aktiviteter du liker som ikke har noe å gjøre med jobben din, andres milepæler eller ferier. Så, for eksempel, les en bok, se en film eller gå en tur. Når det gjelder å ta en pause, spiller det ingen rolle «hva» du gjør, så mye som «at» du benytter anledningen til å lade opp.

Hvis du føler deg intenst stresset, bruk avslapningsteknikker som dyp pusting, meditering, yoga eller hva annet du finner som hjelper til med å senke pusten og hjertefrekvensen for å bringe deg tilbake til likevekt.

6. Ta vare på helsen din

Selv når timeplanen din varmes opp på jobb eller i lek, ta deg tid til regelmessig mosjon, få nok søvn og spise sunne balanserte måltider. Det er sant – alle disse kan hjelpe deg med å være mer motstandsdyktig mot stress og føle deg bedre generelt:

- Trening har et mylder av fysiske og mentale fordeler, fra å øke din energi og løfte humøret til å roe ned nervesystemet ditt og mer.
- Å gjøre sunne matvalg og spise regelmessige, små måltider kan bidra til å opprettholde energi og fokus, mens det hjelper deg til å unngå risikoen for å bli sløv eller opphisset som følge av lavt blodsukker.
- Kvalitetssøvn forbedrer produktiviteten, kreativiteten, problemløsningsferdighetene og fokuset ditt.

7. Nå ut

Enten personlig eller virtuelt, kan det å ha et solid støttesystem blant kolleger, venner og kjære hjelpe deg med å bli mindre stresset og mer produktiv. I øyeblikket med høyt stress, bare å ha noen å snakke med som vil lytte til hva du går gjennom, kan hjelpe deg med å roe ned eller kjøle deg ned og nullstille.

I tillegg korrelerer det å opprettholde positive vennskap generelt med mental helse og lykke. Det er fordi sunne vennskap kan bidra til å holde humøret oppe, gi deg en følelse av forbindelse og forbedre selvtilliten din, blant andre fordeler.

Bonus! Ta deg tid til å le

La oss innse det, å le er gøy og føles bra. Det gir også kort- og langsiktige helsemessige fordeler. Latter stimulerer hjertet, lungene og musklene, og utløser endorfiner som bidrar til å forbedre humøret og til og med midlertidig lindrer smerte. Latter frigjør og lindrer også muskelspenninger, slik at det kan hjelpe deg med å slappe av. Og det øker immunforsvaret ved å frigjøre kjemikalier i kroppen din som bidrar til å bekjempe stress.

Latter har også andre fordeler. Det kan styrke relasjoner ved å skape bånd og delte erfaringer. Og når det brukes riktig i visse situasjoner, kan humor bidra til å uskadeliggjøre konflikt.

Dette er bare noen få måter å hjelpe deg med å redusere stress og være mer produktiv på jobben.

Kilder:

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://www.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).

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA eller det lokale nødnummeret hvis du er utenfor USA, eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. På grunn av muligheten for en interessekonflikt, vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon om spørsmål som kan innebære rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet der den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivåer for ressurser i hjelpeprogrammet for ansatte kan variere basert på kontraktskrav eller landforskriftsmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2022 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. WF5978377 216294-012022 OHC