

Tips för att hantera stress och bli mer produktiv



Visst är det normalt att känna sig stressad emellanåt. Men vad sägs om att belöna dig själv med en gåva av vårdat lugn och motståndskraft?

Här är sju sätt att skydda dig mot, och lindra, potentiella stressfaktorer året runt.

1. Var realistisk — och optimistisk

Du är en person med 24 timmar om dagen. Gör inte så att du själv misslyckas genom att sätta press på dig själv att vara perfekt. Istället bör målet handla om att göra det bästa du kan.

Sök också efter anledningar att vara positiv. Det är lätt att hamna i negativt tänkande, särskilt om du omger dig själv med negativa personer och pessimister. Men att bjuda in dig själv att vara stolt över dina personliga och yrkesmässiga prestationer, hur små de än är, kan hjälpa dig att känna dig motiverad och energisk.

2. Sätt gränser

Motstå trycket eller behovet av att vara tillgänglig dygnet runt. Att hela tiden vara "på" och försöka klämma in för mycket på en dag kan göra dig mindre effektiv och kan så småningom leda till utbrändhet. Gör vad du kan för att organisera din tid och dina uppgifter så att du fokuserar på de högsta prioriteringarna först och främst. Dela till exempel upp ärenden i "måste", "bör" och "behöver inte" när det är möjligt. Tänk också på att delegera det du kan, och ofta bör, till arbetskamrater och nära och kära i ditt privatliv.

3. Ta tid för dig själv

Se till att du tar dig tid för dig själv, även om det bara är några minuter eller en timme eller två. Om du till exempel har en roll som inte kräver att du är officiellt jourhavande, ge dig själv tillåtelse att stänga av e-postmeddelanden och avböja att ta emot möten och samtal under schemalagd ledighet. Ge dig själv tillåtelse att säga "nej tack" till förfrågningar om extra arbetspass eller inbjudningar till möten med familj och vänner. Om du ger dig själv tid att ladda batterierna kan du i slutändan bli mer optimistisk och produktiv.

4. Begränsa distraktioner

Människor som tror att de får mer gjort genom att multitaska är oftast mindre produktiva än de som fokuserar på en speciell uppgift. Försök därför att begränsa distraktioner. Istället för att svara på enstaka e-postmeddelanden när de kommer till inkorgen, planera in regelbundna tider under arbetsdagen för att svara på dem i grupp. Om ditt arbete kräver koncentration, blockera tid i din kalender och meddela dina kollegor att de inte ska störa dig. Stäng t.ex. dörren, häng upp en skylt med texten "arbete pågår, stör ej" eller stäng av det interna kontot för snabbmeddelanden.

Om du har för vana att kontrollera privat e-post, svara på sms och/eller bläddra i nyheter och sociala medier alla vakna timmar, motstå detta. Planera istället in pauser när det är lämpligt och möjligt för att kunna kontrollera dessa och kunna reagera.

5. Ta en paus

Eftersom avslappning är en naturlig motåtgärd mot stress är det viktigt att ta pauser för att fräscha upp dig och ladda dina batterier. Även korta pauser bidrar till att förbättra ditt humör, din prestation och ditt välbefinnande. Så kliv gärna upp och ta en kort promenad, prata med en kompis, springa ett ärende, titta på en rolig kattvideo eller vad du nu gillar att göra. Planera också in aktiviteter som du tycker om och som inte har något med jobbet att göra, andras milstolpar eller helgdagar. Du kan till exempel läsa en bok, titta på en film eller gå på en vandring. När det gäller att ta en paus spelar det ingen roll "vad" du gör, utan snarare "att" du tar tillfället i akt att införskaffa ny energi.

Om du känner dig väldigt stressad kan du använda avslappningstekniker som djupandning, yoga, meditation eller något annat som hjälper dig att sänka andnings- och hjärtfrekvensen för att återfå balansen.

6. Var rädd om din hälsa

Även när schemat är fullspäckt på jobbet eller på fritiden bör du ta dig tid att träna regelbundet, sova tillräckligt och äta hälsosamma och balanserade måltider. Det är sant, allt detta kan hjälpa dig att bli mer motståndskraftig mot stress och må bättre överlag:

- Träning har en mängd fysiska och mentala fördelar, från att öka din energi och höja ditt humör till att lugna ditt nervsystem och mycket annat.
- Genom att göra hälsosamma matval och äta regelbundna, små måltider kan du bibehålla din energi och ditt fokus, samtidigt som du undviker risken att bli slö eller irriterad på grund av lågt blodsocker.
- Kvalitativ sömn förbättrar din produktivitet, kreativitet, problemlösningsförmåga och ditt fokus.

7. Nå ut

Oavsett om det är personligen eller virtuellt, kan ett stabilt stödsystem bland medarbetare, vänner och nära och kära hjälpa dig att bli mindre stressad och istället mer produktiv. Om du är stressad kan det hjälpa dig att lugna ner dig och återfå balansen om du bara har någon att prata med som lyssnar på vad du går igenom.

Dessutom är det generellt sett positivt att upprätthålla positiva vänskapsrelationer som korrelerar med psykisk hälsa och lycka. Det beror på att sunda vänskapsrelationer kan hjälpa dig att hålla humöret uppe, ge dig en känsla av samhörighet och förbättra ditt självförtroende, bland andra fördelar.

Bonus! Ta dig tid att skratta

Låt oss inse att det är roligt att skratta och att det känns bra. Det ger hälsofördelar på både kort och lång sikt. Skrott stimulerar hjärta, lungor och muskler och ger upphov till endorfiner som förbättrar humöret och till och med tillfälligt lindrar smärta. Att skratta frigör och lindrar muskelspänningar och kan därför hjälpa dig att slappna av. Det stärker också ditt immunförsvar genom att frigöra kemikalier i kroppen som hjälper till att bekämpa stress.

Skrattet har också andra fördelar. Det kan stärka relationer genom att skapa band och gemensamma erfarenheter. Och när humor används på rätt sätt i vissa situationer kan den bidra till att lösa konflikter.

Det här är bara några sätt att hjälpa dig att minska stressen och bli mer produktiv på jobbet.

Källor:

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).

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du ringa 911 om du befinner dig i USA eller det lokala nödnumret (112 i Sverige) om du befinner dig utanför USA, eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller annan vårdpersonal. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Programmet och alla dess delar, särskilt tjänster för familjemedlemmar under 16 år, finns kanske inte tillgängliga på alla platser och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåerna för resurser inom programmet för assistans till anställda kan variera beroende på kontraktskrav eller nationellt lagstadgade krav. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2022 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF5978377 216294-012022 OHC