

Stres yönetimine ve daha üretken olmaya yönelik ipuçları



Tabii ki bazı zamanlarda stresli hissetmeniz gayet doğal fakat yılın bu baskı dolu zamanları en rahat ve tertipli insanın bile dengesini bozabilir, modunuzu, enerji seviyenizi ve performansınızı olumsuz yönde etkileyebilir.

Yeni bir yıla başlamanın verdiği beklenti hissinden genellikle daha soğuk, daha karanlık ve daha kısa günlere, tatil akabindeki dönemin sizlere sunmuş olduklarına, yılın bu zamanları çoğu kişi için oldukça stresli geçebilmekte.

Pekala, kendinizi sağlıklı ve mukavemetli bir yıla mükafatlandırmaya ne dersiniz? İşte tüm yıl boyunca strese karşı sizleri koruyacak ve stres düzeyinizi azaltacak yedi yöntem.

1. Gerçekçi ve optimistik olun

Siz, günlük 24 saati olan bir kişisiniz. Mükemmel olmak için kendinize baskı yaparak kendinizi başarısızlığa uğratmayın. Bunun yerine amacınız elinizden gelenin en iyisini yapmak olsun.

Ayrıca olumlu olmak için nedenler arayın. Olumsuz düşünce girdabına yakalanmak, özellikle de kötümser kişilerin ve ortamdaki havayı bozan mızızların arasındaysanız epey kolay. Bunun yerine ne kadar küçük olurlarsa olsunlar kişisel ve kariyer hayatınızdaki başarılarınız ile gurur duymanız enerjik ve motive hissedebilmeniz için oldukça güzel bir yöntem.

2. Sınırlar tanımlayın.

Günün her saati ulaşılabilir olmak için kendinizi baskılamayın. Her daim "aktif" olmak ve bir güne birden çok şey tıkıştırmak enerjinizi düşürmenin yanı sıra nihayetinde devrelerinizin yanmasına da neden olabilir. Zaman ve görev yönetimi yapabilmek için elinizden geleni yapın ve enerjinizin çoğunu önceliği yüksek olan işlere ayırın. Örneğin, elinizdeki işleri mümkünse "yapılması zorunlu olanlar", "yapılması gerekenler" ve "yapılmasına gerek duyulmayanlar" olarak sınıflandırın. Ayrıca, iş arkadaşlarınıza ve kişisel hayatınızdaki sevdiğinizlerle yapabileceğinizi ve genellikle yapmanız gerekenlerin görev dağılımını yapmaya çalışın.

3. Kendinize zaman ayırın

Birkaç dakika veya birkaç saat olması fark etmeksizin, kendinize zaman ayırın. Örneğin, normal çalışma saatleri sırasında, resmi olarak görüşmeniz gerekmeyen durumlarda, e-posta bildirimlerinizi kapatın ve planlamış olduğunuz izin zamanlarında toplantı isteklerini ve aramaları kabul etmeyin. Ayrıca arkadaşlarla veya aileyle buluşmak yerine ek mesai yapmanız istenildiğinde "hayır, teşekkürler" demeyi bilin. Kendinize toparlanmak için süre tanımak nihayetinde daha enerjik ve üretken olmanızı sağlayacaktır.

4. Dikkat dağıtan unsurları sınırlandırın

Bir koltuğun altına birden fazla karpuz sıkıştırılmaya çalışarak çok daha fazla şey başardığını düşünen insanlar, yalnızca verilen bir göreve odaklanarak çalışan insanlara göre genellikle daha az üretken oluyorlar. Bu yüzden, dikkati dağıtan unsurları sınırlandırın. Gelen kutunuza düşen tek seferlik e-postaları anında yanıtlamak yerine, gelen postaları mesai saatleri içerisinde düzenli zamanlarda toplu bir şekilde cevaplandırın. İşinize odaklanmanız gerekiyorsa takviminizde ona göre zaman ayırın ve iş arkadaşlarınıza sizleri rahatsız etmemeleri gerektiğini belirtin. Örneğin; kapınızı kapatın, üzerinde "şu anda çalışıyorum, lütfen rahatsız etmeyin" yazan bir tabela yazın veya şirket içi anlık mesajlaşma hesabınızdan çıkın.

Aynı şekilde eğer gelen kişisel e-postaları kontrol etmek, mesajlara cevap vermek ve/veya haber sitelerinde ve sosyal medyada dolaşmak isterseniz, dirayetli olun. Bunun yerine, bu uğraşlara zaman ayırmak için uygun ölçüde molalar verin.

5. Mola verin.

Gevşemenin stres için doğal bir koruyucu olduğu aşikar; bu yüzden yenilenmenize ve yeniden şarj olmanıza yardımcı olacak molalar vermek önemlidir. Kısa molalar bile modunuzu, performansınızı ve sağlığınızı iyileştirmenize yardımcı olabilir. Kalkın ve kısa bir yürüyüşe çıkın, bir arkadaşınızla konuşun, bir ayak işi yapın, komik bir kedi videosu izleyin ya da hoşunuza giden her neyse onu yapın. Ayrıca işten ayrı hoşunuza giden faaliyetler, başka insanların önemli günleri veya tatiller için zaman ayırın. Örneğin, bir kitap okuyun, bir film izleyin veya doğa yürüyüşüne çıkın. Mesele mola vermek olunca "ne" yaptığınızdan ziyade kendinizi yenilemenizi için elinizdeki fırsatı "değerlendirmeniz" önem arz ediyor.

Fazlasıyla stresli hissediyorsanız; derin nefes almak, meditasyon, yoga veya solunumunuzu ve nabzınızı yavaşlatarak dengeleyebilecek herhangi bir eylemde bulunmak gibi rahatlama tekniklerine başvurun.

6. Sağlığınıza dikkat edin

İş yeri veya gündelik takviminizi etkilese bile düzenli egzersiz yapmak, yeterince uyumak ve sağlıklı, dengeli beslenmek için kendinize zaman ayırın. Bunların tümü, strese karşı daha dirençli olmanıza ve genel olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir:

- Egzersiz yapmak, enerjinizi artırmak ve ruhani durumunuzu iyileştirmekten sinir sisteminizi sakinleştirmeye ve daha pek çok şeye kadar sayısız fiziksel ve zihinsel faydaya sahiptir.
- Sağlıklı bir beslenme düzeninizin olması ve düzenli, küçük porsiyonlu öğünler ile beslenmek enerjinizi ve odağınızı korumanıza yardımcı olurken düşük kan şekeri bir sonucu olarak uyuşuk hissetme veya ajite olma risklerinden kaçınmanıza da yardımcı olur.
- Kaliteli bir uyku üretkenliğinizi, yaratıcılığınızı, problem çözme yetilerinizi ve odağınızı geliştirir.

7. Yardım alın

Yüz yüze veya sanal olarak iş arkadaşlarınız, arkadaşlarınız ve sevdiklerinizle birlikteyken stres konusunda destek almanız, daha az stresli ve daha üretken olmanıza yardımcı olabilir. Yüksek stres anlarında sadece yaşadıklarınızı dinleyecek biriyle konuşmak sakinleşmenize veya soğumanıza ve mental olarak sıfırlanmanıza yardımcı olabilir.

Ayrıca olumlu yönde etkileyen arkadaşlıklar edinmek mental sağlık ve mutluluk açısından önemlidir. Çünkü sağlıklı arkadaşlıklar moralinizi yüksek tutmanıza yardımcı olabilir, sizlere bağlantı kurduğunuz farkındalığını yaşatabilir ve bunların yanı sıra özgüveninizi geliştirebilir.

Bonus! Gülmek için zaman ayırın

Hepimiz biliyoruz ki gülmek eğlenceli ve güzel hissettiriyor. Ayrıca sağlık açısından kısa ve uzun vadeli yararları da var. Gülmek kalbinizi, ciğerlerinizi ve kaslarınızı uyarır ve ruh halinizi iyileştirmeye ve hatta geçici olarak ağrıyı hafifletmeye yardımcı olan endorfin üretimini tetikler. Gülmek ayrıca kas gerilimini de hafifletir ve böylelikle kendinizi daha rahat hissedersiniz. Gülmek ayrıca vücudunuzda stresle savaşmaya yardımcı olan kimyasalları serbest bırakarak bağıışıklık sisteminizi güçlendirir.

Gülmenin faydaları bunlarla bitmiyor. Çevrenizle bağ kurmanızı ve ortak deneyimler yaşamınızı sağlayarak çevrenizle ilişkinizi de güçlendirebilir. Ayrıca bazı durumlarda dozunda olduğu sürece mizah bazı anlaşmazlıkların çözülmesinde de yardımcı olabilir.

Bunlar, stresi azaltmanıza ve iş hayatınızda daha üretken olmanıza yardımcı olacak birkaç yol.

Kaynaklar:

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).

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2022 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF5978377 216294-012022 OHC