

회복력을 통한 스트레스 관리법

간단히 말해서 스트레스는 특정
문제나 상황에 대한 신체적, 심리적
반응입니다. 회복력은 스트레스에
대처하는 능력입니다.



원인 파악 — 스트레스를 유발하는 것이 무엇인가요?

이혼, 직장에서의 문제, 또는 재정적 어려움 같이 원인이 분명한 것일 수도 있습니다. 그러나 상황에 대한 자신만의 생각, 감정, 반응이 원인 요소일 수도 있습니다.



스트레스는 현대 생활의 피할 수 없는 부분입니다.

손을 쓰지 않고 놔두면, 스트레스로 인해 진정으로 삶을 즐기지 못할 수도 있습니다.

그러나 주체할 수 없는 스트레스를 안고 살 필요가 없습니다. 회복력을 기르고 효과적인 스트레스 관리법을 알면, 당당하게, 낙관적으로, 통제력을 갖고 삶의 압박에 맞설 수 있습니다.



‘자신만의’ 시간을 가지세요

바쁜 생활에 얽매어 자신의 욕구를 돌보는 것을 잊고 살기 쉽습니다. 소소한 재미와 휴식을 사치가 아니라, 필수로 여기세요.



교제를 하세요

믿을 수 있는 친구, 가족 또는 직장 동료와 자주 연락하고 지내면 스트레스 상황에 대한 신체의 ‘싸우거나 회피하기’ 반응에 대응할 수 있어 자연스럽게 스트레스가 완화됩니다.

네 가지 스트레스 관리법을 연습하세요

불필요한 스트레스를 피하세요

생활 속에서 놀랄 정도로 많은 스트레스 요인을 쉽게 없앨 수 있습니다.

상황이 끝난 후

상황을 피할 수 없더라도, 스트레스가 덜하게 바꿀 수는 있습니다.

스트레스 요인에 익숙해지세요

상황을 바꿀 수 없으면, 기대나 태도를 바꾸면 됩니다.

바꿀 수 없는 것은 받아들이세요

상황을 피하거나, 바꾸거나, 익숙해질 수 없으면, 때로는 받아 들이는 것이 가장 논리적인 접근법입니다.

신체 활동을 하세요

신체 활동을 하면 스트레스가 상당히 해소됩니다. 운동으로 분비되는 엔돌핀이 기분을 좋게 하고, 활동 그 자체가 걱정에서 벗어나게 해주기도 합니다.

시간 관리를 잘하세요

시간 관리를 제대로 못하는 것이 스트레스의 주 원인일 수도 있습니다. 과욕을 부리지 마세요. 일상적으로 할 일의 우선순위를 정하고 큰 일은 더 작게 더 잘 처리하기 쉬운 단계로 나누세요.

건강한 생활 습관을 유지하세요

스스로를 잘 돌보는 것이 효과적인 스트레스 관리에 매우 중요합니다. 잘 먹고, 카페인과 당 섭취를 줄이고, 담배, 술, 약물을 피하고 충분한 수면을 취하세요.

그 순간에 스트레스를 줄이세요

가끔, 즉각적으로 스트레스를 풀어야 하는 상황에 처할 때가 있습니다. 스트레스를 줄이는 가장 빠른 방법은 숨을 깊이 들이 마시고 천천히 내쉬는 것입니다.

작은 스트레스는 문제 극복에 도움을 주는 자극제나 촉매자로 여겨질 수도 있지만, 스트레스가 너무 많으면 신체적, 정서적 웰빙에 부정적으로 영향을 줄 수 있습니다. 그로 인해 일상 생활에서 제대로 기능을 하기가 어려울 수 있습니다.



optumwellbeing.com에 여러분과 가족들이 이용할 수 있는 다양한 자원들이 있습니다.

저희 위기 지원 센터에서는 여러분이 도움을 가장 필요로 하는 순간에 정서적 지원 자원과 정보를 제공합니다. 정신 건강, 충격적인 사건, 자연 재해, 사별의 아픔, 위기의 청소년 지원 등을 비롯한 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.

? 다른 사람들보다 스트레스 상황에 더 잘 대처하는 사람들은 왜 그럴까요?

회복력이 높은 사람일수록 곤경에 더 잘 대처하고, 어려운 상황에서 기능을 잘하고 일상 생활에 동반되는 스트레스와 불안을 더 잘 견딥니다.

곤경을 견뎌내고 장애물을 극복하고 어려움을 처리할 때마다 회복력이 길러집니다.

회복력을 기르면 스트레스 대처에 도움이 될 뿐만 아니라 다른 많은 이점도 있습니다. 그리고 이렇게도 도움이 됩니다.

- 집중력과 생산성이 유지됩니다.
- 낯선 경험에 두려움을 덜 느낍니다.
- 자신의 안전지대 밖에서 격한 감정을 관리하고 견딜 수 있습니다.
- 스트레스 상황에서도 관계를 형성하고 소통 능력이 좋아집니다.
- 자존감이 높아집니다.
- 당장은 분명하지는 않더라도, 결국은 문제에 대한 해결책을 찾을 것이라고 자신감이 생깁니다.



도움이 필요한 순간에 위기 지원

더 많은 위기 지원 자원과 정보가 필요하시면 optumwellbeing.com을 방문해 주십시오.



도움을 요청할 연락처



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하시거나 가까운 외래 진료 센터 또는 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국과 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum. 모든 권한 보유. WF12062251 143688-022024 OHC