

Jak radzić sobie ze stresem dzięki odporności psychicznej

Mówiąc najprościej, stres jest fizyczną i/lub psychologiczną reakcją na konkretny problem lub sytuację. Odporność psychiczna to zdolność radzenia sobie z nim.



Zidentyfikuj źródło — co wywołuje stres?

Może to być coś bardzo oczywistego, na przykład rozwód, problemy w pracy lub trudności finansowe. Jednak czynnikiem przyczyniającym się do stresu mogą być również nasze własne myśli, uczucia i reakcje na daną sytuację.



Stres jest nieuniknionym elementem współczesnego życia. Jeśli nic z nim nie zrobimy, może ograniczyć zdolność czerpania prawdziwej przyjemności z życia.

Nie musisz jednak żyć z towarzyszącym Ci paraliżującym stresem. Zbudowanie odporności psychicznej i nauczenie się skutecznych technik radzenia sobie ze stresem pozwoli stawić czoła życiowej presji z pewnością, optymizmem i kontrolą.



Pamiętaj o czasie tylko dla siebie

Łatwo jest dać się wciągnąć w intensywny tryb życia tak bardzo, że zapomina się o dbaniu o własne potrzeby. Trzeba spojrzeć na małe przyjemności i relaks jak na coś koniecznego, a nie luksus.



Utrzymuj kontakty

Regularne kontakty z zaufanymi przyjaciółmi, rodziną lub kolegami stanowią naturalny środek łagodzący stres, który w stresujących sytuacjach może przeciwdziałać reakcji organizmu „walcz lub uciekaj”.



Praktykuj metodę 4 A, która ułatwia radzenie sobie ze stresem

Unikaj (avoid) niepotrzebnego stresu

Zaskakująco dużą liczbę stresujących czynników można z łatwością wyeliminować.

Zmień (alter) sytuację

Jeśli danej sytuacji nie da się uniknąć, być może można ją zmienić tak, aby była mniej stresująca.

Dostosuj (adapt) się do czynnika stresującego

Jeśli nie można zmienić sytuacji, być może nadszedł czas, aby zmienić swoje oczekiwania lub nastawienie.

Zaakceptuj (accept) to, czego nie możesz zmienić

Jeśli sytuacji nie można uniknąć, zmienić ani się do niej dostosować, czasami najbardziej logicznym podejściem jest zaakceptowanie jej.



Dbaj o aktywność fizyczną

Aktywność fizyczna może być bardzo znaczącym środkiem odstresowującym.

Wydzielane w czasie ćwiczeń fizycznych endorfiny mogą poprawić nastrój, a sama aktywność może pozwolić odwrócić uwagę od problemów.



Zarządzaj lepiej czasem

Złe zarządzanie czasem może być główną przyczyną stresu. Nie należy podejmować zbyt wielu zobowiązań. Ustal priorytety swoich codziennych zadań i podziel większe projekty na mniejsze, łatwiejsze w zarządzaniu etapy.



Dbaj o zdrowy styl życia

Dbanie o siebie ma kluczowe znaczenie dla skutecznego radzenia sobie ze stresem.

Pamiętaj, aby dobrze się odżywiać, ograniczyć spożycie kofeiny i cukru, unikać papierosów, alkoholu i narkotyków i dobrze się wysypiać.



Łagodzenie stresu w danej chwili

Czasami znajdujemy się w sytuacjach, w których bardzo potrzebujemy natychmiast opanować stres. Najszybszym sposobem na obniżenie stresu jest zrobienie głębokiego wdechu, a następnie wolnego wydechu.

Podczas gdy niewielki stres może stanowić bodziec lub katalizator, który pomaga przetrwać problem, zbyt duży stres może negatywnie wpływać zarówno na samopoczucie fizyczne, jak i emocjonalne. Może utrudniać prawidłowe funkcjonowanie w codziennym życiu.



Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć wiele zasobów dla siebie i swoich bliskich

Nasze Centrum Krytycznego Wsparcia oferuje zasoby i informacje o wsparciu emocjonalnym, gdy jest ono najbardziej potrzebne. Można tam znaleźć informacje z różnych obszarów tematycznych, w tym dotyczące zdrowia psychicznego, traumatycznych wydarzeń, klęsk żywiołowych, żałoby i straty, wspierania nastolatków w kryzysie i nie tylko.

Dlaczego niektórzy znacznie lepiej radzą sobie ze stresem niż inni?

Im bardziej jesteśmy odporni psychicznie, tym lepiej możemy radzić sobie z niepowodzeniami, funkcjonować w trudnych sytuacjach i tolerować stres i niepokój, które czasami towarzyszą codziennemu życiu.

Za każdym razem, gdy udaje nam się przetrwać trudności, pokonać przeszkodę lub poradzić sobie z wyzwaniem, budujemy swoją odporność psychiczną. Budowanie takiej odporności pomaga nie tylko radzić sobie ze stresem, ale zapewnia również wiele innych potencjalnych korzyści. Może ona również pomóc:

- Utrzymać koncentrację i produktywność.
- Odczuwać mniejszy strach przed nowymi doświadczeniami.
- Kontrolować i tolerować silne emocje wykraczając poza swoją strefę komfortu.
- Wzmocnić relacje i poprawić umiejętności komunikacji, nawet w stresujących sytuacjach.
- Poprawić samoocenę.
- Zdobyć pewność, że w końcu znajdzie się rozwiązanie problemu, nawet jeśli nie jest ono teraz oczywiste.



Krytyczne wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com można znaleźć dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Zadzwoń, aby uzyskać wsparcie



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udaj się do najbliższego ambulatorium lub na oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące udziału w nim.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

© 2024 Optum. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12062251 143690-022024 OHC