

Wskazówki, jak uchronić się przed stresującymi chwilami

Odczuwanie stresu jest zupełnie normalne, są jednak chwile, kiedy nawet najbardziej zrelaksowana i dobrze przystosowana osoba może czuć się przytłoczona psychicznie i fizycznie.

Przedstawiamy kilka sposobów, jak zmniejszyć i chronić się przed czynnikami wywołującymi stres.



1. Bądź realistą — i optymistą

Jesteś jedną osobą, a doba ma tylko 24 godziny. Nie skazuj się na porażkę, wywierając na siebie presję bycia idealnym. Zamiast tego postaw sobie za cel zrobienie wszystkiego, co w Twojej mocy. Szukaj też powodów do pozytywnego nastawienia. Łatwo jest popaść w negatywne myślenie, zwłaszcza jeśli otaczasz się osobami, które myślą negatywnie. Jednak szukanie powodów do poczucia dumy z osobistych i zawodowych osiągnięć, jakkolwiek małe by nie były, może dodać Ci energii i motywacji.



2. Stawiaj granice

Oprzyj się presji lub chęci bycia stale dostępnym(-ą). Bycie stale dostępnym i planowanie zrobienia wszystkiego w jeden dzień może doprowadzić do mniejszej skuteczności i ostatecznie do wypalenia. Zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby zorganizować swój czas i zadania tak, aby skupić się przede wszystkim na najwyższych priorytetach. Na przykład, jeśli to możliwe, podziel zadania na trzy kategorie: „muszę zrobić”, „powinienem/powinnam zrobić” i „nie muszę robić”. Zastanów się również, co możesz — i często powinienesz/powinnaś — przekazać do zrobienia współpracownikom w pracy i bliskim w życiu osobistym.



3. Znajdź czas dla siebie

Koniecznym jest znaleźć czas dla siebie — nawet jeśli będzie to tylko kilka minut, godzina lub dwie. Jeśli na przykład, podczas normalnych cykli pracy, pełnisz rolę, która nie wymaga bycia oficjalnie pod telefonem, daj sobie pozwolenie na wyłączenie powiadomień e-mail i odmawiaj spotkań i przyjmowania połączeń w zaplanowanym czasie wolnym. Daj sobie również pozwolenie na mówienie „nie, dziękuję” na prośby o wzięcie dodatkowej zmiany lub zaproszenia na spotkania z rodziną i przyjaciółmi. Zapewnienie sobie spokojnego i relaksującego czasu na ponowne nabranie sił może ostatecznie pomóc w zwiększeniu optymizmu i ogólnej produktywności.



4. Ogranicz czynniki rozpraszające

Osoby, które uważają, że poprzez wielozadaniowość mogą zrobić więcej, są zazwyczaj mniej produktywne niż osoby, które koncentrują się na jednym zadaniu. Staraj się więc ograniczać rzeczy, które rozpraszają uwagę. Zamiast odpowiadać na każdą wiadomość e-mail od razu, gdy pojawi się w skrzynce, wyznacz określoną godzinę w ciągu dnia pracy na odpowiadanie na wiadomości w grupach. Jeśli Twoja praca wymaga koncentracji, zarezerwuj określony czas w kalendarzu i zasygnalizuj współpracownikom, aby Ci wtedy nie przeszkadzali. Na przykład zamknij drzwi, wywieś kartkę „praca w toku, proszę nie przeszkadzać” lub wyloguj się z wewnętrznej platformy przesyłania wiadomości błyskawicznych w pracy. Podobnie, jeśli masz zwyczaj ciągłego sprawdzania prywatnych wiadomości e-mail, odpowiadania na sms-y i/ lub przeglądania wiadomości i mediów społecznościowych, postaraj się temu oprzeć. Zamiast tego zaplanuj odpowiednio przerwy, aby sprawdzić i odpowiedzieć na wiadomości.



5. Zrób sobie przerwę

Pamiętaj, że relaks jest naturalnym środkiem przeciwdziałającym stresowi. Robienie sobie przerw jest bardzo ważne, pozwalają się odświeżyć i naładować baterie. Nawet krótkie przerwy mogą poprawić nastrój, wydajność i dobrostan. A więc wstań i idź na krótki spacer, porozmawiaj z przyjacielem, załatw swoje sprawy, obejrzyj śmieszny filmik z kotem lub zrób cokolwiek, co sprawi Ci radość. Zaplanuj także czynności, które sprawiają Ci przyjemność, a które nie mają nic wspólnego z pracą, wydarzeniami ważnymi dla innych osób lub urlopem. Na przykład przeczytaj książkę, obejrzyj film lub idź na wycieczkę. W zrobieniu sobie przerwy nie chodzi o to „co” robisz, ale „że” korzystasz z okazji, aby się zregenerować. Jeśli czujesz się bardzo zestresowany(-a), skorzystaj z technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja, joga lub cokolwiek innego, co pomaga Ci spowolnić oddech i tętno i przywróci Ci równowagę.



6. Skontaktuj się

Posiadanie solidnego systemu wsparcia, osobistego lub wirtualnego, wśród współpracowników, przyjaciół i bliskich może pomóc w ograniczeniu stresu i większej produktywności. W chwilach dużego stresu już sama obecność kogoś, z kim można porozmawiać, kto wysłucha tego, przez co przechodzisz, może pomóc Ci uspokoić się i zresetować.

Ponadto utrzymywanie pozytywnych przyjaźni ogólnie sprzyja zdrowiu psychicznemu i szczęściu. Dzieje się tak, ponieważ zdrowe przyjaźnie mogą między innymi podnieść na duchu, dać poczucie więzi i poprawić pewność siebie.



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.



7. Dbaj o zdrowie

Nawet jeśli Twój harmonogram staje się maksymalnie wypełniony pracą lub w inny sposób, musisz znaleźć czas na regularne ćwiczenia, wystarczającą ilość snu i zdrowe, zbilansowane posiłki. To prawda — wszystko to może zapewnić Ci większą odporność psychiczną na stres i pomoże ogólnie lepiej się poczuć:

- Ćwiczenia przynoszą niezliczone korzyści fizyczne i psychiczne, od zwiększenia energii i podniesienia na duchu po uspokojenie układu nerwowego i nie tylko.
- Dokonywanie zdrowych wyborów żywieniowych i spożywanie regularnych, małych posiłków może pomóc w utrzymaniu energii i koncentracji, a jednocześnie uniknąć ryzyka wystąpienia ospałości lub pobudzenia w wyniku niskiego poziomu cukru we krwi.
- Dobra jakość snu poprawia produktywność, kreatywność, umiejętności rozwiązywania problemów i koncentrację.



Bonus — śmieć się

Spójrzmy prawdzie w oczy, śmiech jest przyjemny, dzięki niemu czujemy się dobrze. Zapewnia również krótkotrwałe i długotrwałe korzyści dla zdrowia. Śmiech stymuluje serce, płuca i mięśnie, a także wyzwala endorfiny, które poprawiają nastrój, a nawet tymczasowo łagodzą ból. Śmiech również uwalnia i łagodzi napięcie mięśni, dzięki czemu pomaga się zrelaksować. Wzmacnia również układ odpornościowy poprzez uwalnianie substancji chemicznych w organizmie, które pomagają zwalczać stres.

Śmiech daje również inne korzyści. Może wzmocnić relacje poprzez tworzenie więzi i wspólne doświadczenia. Poczucie humoru, odpowiednio użyte w określonych sytuacjach, może również pomóc rozładować konflikt.



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

Materiały źródłowe:

American Psychological Association. Psychologists' advice for newly remote workers. apa.org/news/apa/2020/03/newly-remote-workers.

American Psychological Association. Give me a break. apa.org/monitor/2019/01/break.

HelpGuide.org. Relaxation techniques for stress relief. helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm.

HelpGuide.org. Making good friends. helpguide.org/articles/relationships-communication/making-good-friends.htm.

KidsHealth. „Stress” for teens. 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.

HelpGuide.org. Stress at work. helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm.

American Psychological Association. Coping with stress at work. apa.org/topics/work-stress.



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 143804-022024 OHC