

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

Забота о себе

Copy:

Говорить о заботе о себе модно, но это действительно важно, для того чтобы быть здоровым и счастливым. В этом месяце вы узнаете, почему забота о себе так важна. Если вы о ком-нибудь заботитесь, это не значит, что вам не нужно заботиться о себе — узнайте, как.



Составьте список дел, которые не нужно делать

Вероятно, вы слышали о силе слова «нет» и о том, как важно устанавливать здоровые границы в личной жизни и на работе. Составленный из благих намерений список дел — это отличный способ быть организованным и хорошо справляться со стрессом. Но задумывались ли вы когда-нибудь о создании списка дел, которые не нужно делать?

Составление собственного списка дел, которые не нужно делать, может помочь выяснить, что истощает ваш ум, тело и душу. Этот рабочий лист поможет вам начать.

В каждом поле запишите дела, занятия и людей, которые часто:

Вызывают у меня чувство, что меня не замечают, не поддерживают, не слышат и что я не в безопасности:

Вызывают у меня чувство подавленности, тревоги, крайнее волнение или напряжение:

Вызывают у меня чувство, что меня недооценивают:

Заставляют меня чувствовать себя обязанным:

Тратят мое время и силы впустую, или мне просто не нравятся:

Портят мне настроение:

Обходятся мне слишком дорого в смысле времени и (или) денег:

Теперь перечитайте ваш список на обратной стороне. Обведите кружком пять вещей, которые вы решили больше не делать. Запишите их ниже.

Я не буду:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Затем, используя эти пять утверждений, сформулируйте для себя, что вы можете или будете делать вместо них и почему.

Вместо этого я буду:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Например:

Я не буду проводить время с _____.

Отклонить приглашение — это нормально.

Я не буду соглашаться на поездку домой на праздники в следующем году. Это слишком дорого и выматывает.

Вместо этого я буду использовать это время для упражнений, которые приносят мне пользу и удовольствие.

Вместо этого я найду другое время для поездки к родителям, например после праздников, когда меньше суеты и билеты дешевле.

Источники:

Национальный институт психического здоровья. «Заботимся о психическом здоровье» (Caring for your Mental Health). URL: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>. Доступ осуществлен 19.01.2021

Harvard Business Review. «Почему мы продолжаем полагаться на (и любим) списки дел» (Why we continue to rely on (and love) to-do lists). URL: <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>. Доступ осуществлен 19.01.2023

HelpGuide. «Установление здоровых границ в отношениях» (Setting Healthy Boundaries in Relationships). URL: <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm>. Доступ осуществлен 19.01.2023

Альянс поддержки при депрессии и биполярном расстройстве. «8 советов по установлению границ ради психического здоровья» (8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health). URL: <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/>. Доступ осуществлен 19.01.2023

Автор: инструктор онлайн-программы eM Life Андреа Либерштейн, MPH, RDN, RYT

Программа не предназначена для использования в целях экстренной или неотложной помощи. В экстренных ситуациях звоните в службу 911 или обращайтесь в ближайшее отделение неотложной помощи. Программа не заменяет лечение у врача или иного медицинского работника. По вопросам конкретных медицинских нужд, лечения или лекарственных средств обращайтесь к лечащему врачу. Ввиду возможности конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против компании Optum или ее аффилированных лиц, а также любых юридических лиц, через которых абонент напрямую или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Программа и ее компоненты могут быть доступны не во всех штатах или не для всех размеров групп и могут быть изменены. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

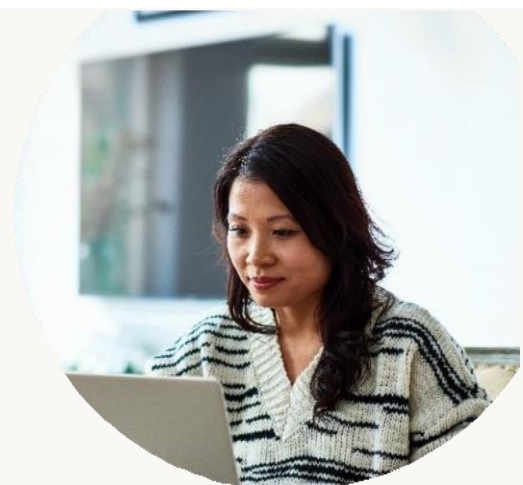
5-минутная растяжка

Двигаться каждый день важно для физического и душевного здоровья. 5 минут в день на растяжку — это простой, но надежный справиться со стрессом.



Советы участникам плана:

Забота о себе: небольшие изменения — хорошие результаты



Избранные советы на март

Забота о себе: небольшие изменения — хорошие результаты

Многие люди считают, что нужно в первую очередь заботиться о других, а не о себе. Но пренебрежение собой — это ловушка, в которую легко попасть, когда от нас зависят старые родители, маленькие дети или иждивенцы. Наше здоровье и счастье — это основа нашей жизни. Если у дома шаткий фундамент, то дом развалится. Поняв это, вы, конечно, спросите: «Когда у меня есть время?!» Мы это понимаем. В этом разделе мы рассматриваем обе эти задачи: нужно о себе заботиться и нужно найти на это время.

Участники узнают:

- Почему им нужно немножко больше заботиться о себе.
- Как можно включить заботу о себе в свою повседневную жизнь.
- Как составить план заботы о себе.
- Как помочь другим составить свой собственный план заботы о себе.

Зарегистрируйтесь на 1-часовой семинар в реальном времени или посмотрите его в записи в удобное для вас время. Семинары проводятся на английском языке и доступны повсеместно.

Записанные семинары По запросу (без вопросов и ответов) Смотрите сейчас Нет времени? Краткое содержание (10 минут) можно посмотреть здесь	14 марта 07:00–08:00 утра по Гринвичу (с вопросами и ответами) Зарегистрируйтесь сейчас	15 марта 13:00–14:00 по Гринвичу (с вопросами и ответами) Зарегистрируйтесь сейчас	16 марта 17:00–18:00 по Гринвичу (с вопросами и ответами) Зарегистрируйтесь сейчас
--	---	--	--

Число мест для онлайн-семинаров ограничено, поэтому нужно регистрироваться заранее.

В следующем месяце мы будем обсуждать стресс и как с ним справиться. Следите за ссылками для регистрации, чтобы присоединиться к семинару в реальном времени, или посмотрите семинар в записи в удобное для вас время.

Знания, полученные в этой программе не следует использовать для экстренной или неотложной помощи. В экстренных случаях звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, и по номеру телефона местной службы скорой помощи, если вы находитесь за пределами США, или обратитесь в ближайшую поликлинику или приемный покой. Эта программа не заменяет лечение у врача или специалиста. Из-за потенциального конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против компании Optum или аффилированных с нею лиц, или любой организации, через которую звонящий прямо или косвенно получает эти услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Эта программа и все ее компоненты, в частности услуги для членов семьи младше 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления. Опыт и/или образовательные уровни материалов по Программе помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от требований контракта или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения.

© 2023 Optum, Inc. Optum — это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все остальные торговые марки или названия продуктов — это товарные знаки или зарегистрированные знаки, принадлежащие их владельцам. Компания Optum — работодатель с равными возможностями.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

Люди, ухаживающие за другими: Заботитесь ли вы о себе?

Вы узнаете, почему это делать нужно, и найдете практические советы по поводу того, как это делать.

Во многих культурах по всему миру печальный удел женщин — забота о родных, от мала до велика. Изредка женщины по собственной воле или по принуждению до такой степени сосредоточены на заботе о родственниках, что пренебрегают своим здоровьем и своими удовольствиями. Мужчины, ухаживающие за близкими, тоже не обращают внимания на свое здоровье и благополучие. Однако, не заботясь о себе, эти люди рискуют своим здоровьем.

8 марта люди во всем мире отмечают Международный Женский День, который способствует половому равенству и дальнейшему расширению прав женщин. В честь женщин всего мира давайте рассмотрим очень специфический и личный способ расширить их права в повседневной жизни. Дайте им возможность поставить собственное благополучие на первое место.

Для многих людей — независимо от половой принадлежности — очень важно быть рядом тогда, когда близкий нуждается в их помощи, личной или профессиональной.

- Есть люди, которые заботятся о других по профессии: например, люди, работающие в сфере здравоохранения, в службах скорой помощи, социальных службах, помогают в сложных обстоятельствах и ситуациях.
- Есть, однако, те, кто ухаживает за нуждающимися в помощи, например за родственниками, неофициально. Они каждый день следят за здоровьем и благополучием близких. Они заботятся о тех, кто постоянно нуждается в помощи, защите и внимании (например, маленькие дети, подростки, больные родственники и т. д.) и о тех, кто находится в ситуационном кризисе.

Хотя забота о других приносит глубокое удовлетворение, она может быть источником эмоционального напряжения и приводить к умственной и физической усталости. Тем, кто ухаживает за близкими, тоже нужно время, место и средства для поддержания своего здоровья и благополучия.

В противном случае они могут испытывать хронический стресс и выгорание. У них может притупиться чувство сострадания. Все это способно перегрузить их организм и повредить его физическому и душевному здоровью.

- Хронический стресс — это ощущение постоянного стресса в течение длительного времени. Он вызывает тревогу, бессонницу, мышечные боли, высокое давление крови и ослабление иммунной системы. Кроме того, он может способствовать развитию серьезных заболеваний, таких как болезни сердца, депрессия и ожирение.
- Выгорание — это физическое и/или эмоциональное истощение из-за длительного стресса или разочарования на работе или в результате обстоятельств, вызывающих, например тревогу, депрессию, посттравматическое стрессовое расстройство и другие психические нарушения.
- Притупление чувства сострадания — это физическое и эмоциональное истощение, при котором не остается места для сострадания.

Все три этих фактора могут привести к тому, что тот, кто ухаживает за родными и близкими, будет это делать хуже, чем раньше. Ему не будет хватать душевных и/или физических сил, для того чтобы ухаживать за теми, кто от него зависит. Он становится все более нетерпеливым,

невнимательным и раздражительным.

Общие симптомы хронического стресса, выгорания и усталости включают:

- Чувство растерянности или постоянное беспокойство.
- Человек страдает от бессоницы или спит слишком много.
- Он набирает или теряет вес.
- Испытывает беспокойство, гнев, возбуждение и раздражение.
- Появляются боли во всем теле, в том числе частые головные боли.
- Человек чувствует себя душевно и эмоционально опустошенным и истощенным физически.
- Ему трудно продумывать и решать стоящие перед ним задачи.
- Он грустит, не чувствует себя счастливым и/или у него пропадает интерес к жизни.
- Теряется интерес к тому, что ему нравилось.
- Человек теряет надежду, жизнь кажется ему бесцельной.
- Некоторые злоупотребляют спиртным или начинают принимать наркотики.

Забота о себе, о своем здоровье и благополучии, позволяет предупредить эти симптомы.

Те, кто ухаживает за близкими, могут поддерживать здоровье и бодрость, принимая, например, следующие простые меры:

- Достаточное время на сон. Взрослым обычно требуется 7–9 часов качественного сна в день.
- Употребление питательных продуктов. Это фрукты, овощи, продукты из цельного зерна и продукты животного происхождения.
- Регулярные физические упражнения. Двигайтесь от 2,5 до 5 часов в неделю.
- Профилактическая медицинская помощь: ежегодные осмотры, прививки, анализы и обследования, которые рекомендуются в вашем возрасте, в зависимости от вашего пола и состояния здоровья.
- Делайте перерывы. Расслабьтесь и делайте то, что вам нравится.
- Выходите на улицу. Пребывание на природе вызывает чувство спокойствия и радости.
- Чтобы справиться с ситуацией, обращайтесь за поддержкой: беседуйте с друзьями, близкими или специалистом.

Источники:

Американская ассоциация пенсионеров (AARP). 10 способов справиться со стрессом человеку, ухаживающему за близким.

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Открывается в новом окне.

Американская психологическая ассоциация. У вас притупилось чувство сострадания?

apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue. По состоянию на 18 января 2023 г.

Американская психологическая ассоциация. Стресс не уходит? Возможно, у вас хронический стресс. apa.org/topics/stress/chronic. По состоянию на 18 января 2023 г.

Издательство Кембриджского университета. В ловушке среднего возраста: оказание помощи нескольким поколениям.

cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care-

По состоянию на 18 января 2023 г.

Центры по контролю и профилактике заболеваний. Сколько мне нужно сна? https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html. По состоянию на 18 января 2023 г.

Международный фонд заботы о себе. Что такое забота о себе? isfglobal.org/what-is-self-care/. По состоянию на 19 января 2023 г.

Клиника Майо. Стресс у человека, ухаживающего за близким: как о себе позаботиться — полезные советы. [mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784). По состоянию на 18 января 2023 г.

Национальная служба здравоохранения (NHS). Бессонница. [nhs.uk/conditions/insomnia/](https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/). По состоянию на 18 января 2023 г.

Национальный институт управления здравоохранением (NIHCM). Это в порядке быть не в порядке. nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.

Американский институт стресса. [stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue](https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue). По состоянию на 18 января 2023 г.

Организация Объединенных Наций. Международный Женский День 8 марта. [un.org/en/observances/womens-day](https://www.un.org/en/observances/womens-day). По состоянию на 19 января 2023 г.

Министерство здравоохранения и социальных служб США. Профилактика. [health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care](https://www.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care). По состоянию на 18 января 2023 г.

Национальный институт здоровья США. Выгорание у людей, ухаживающих за близкими? Разработка теоретической основы для понимания того, как влияет на людей забота о близких. [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/). По состоянию на 18 января 2023 г.

Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity). По состоянию на 18 января 2023 г.

Всемирная организация здравоохранения. Здоровое питание. [who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet). По состоянию на 18 января 2023 г.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

Забота о себе

Говорить о заботе о себе модно, но это действительно важно для вашего здоровья и благополучия. В этом месяце вы узнаете, почему заботиться о себе так полезно, и как предупредить болезни.

В этом месяце вы узнаете:

Как создать список «чего не делать», чтобы ограничить нездоровые привычки.

Как научиться заботе о себе и как небольшие изменения приводят к положительным результатам.

5-минутное видео о растяжке для снятия стресса.

Статья для людей, ухаживающих за близкими: советы, как заботиться о себе.

[Посмотреть советы](#)

Чего ожидать каждый месяц:



Последние темы. Подключайтесь к обновляемому контенту: новая тема каждый месяц.



Дополнительные материалы. Дополнительные материалы и советы о том, как о себе заботиться.



Библиотека контента. Постоянный доступ к любимому контенту.



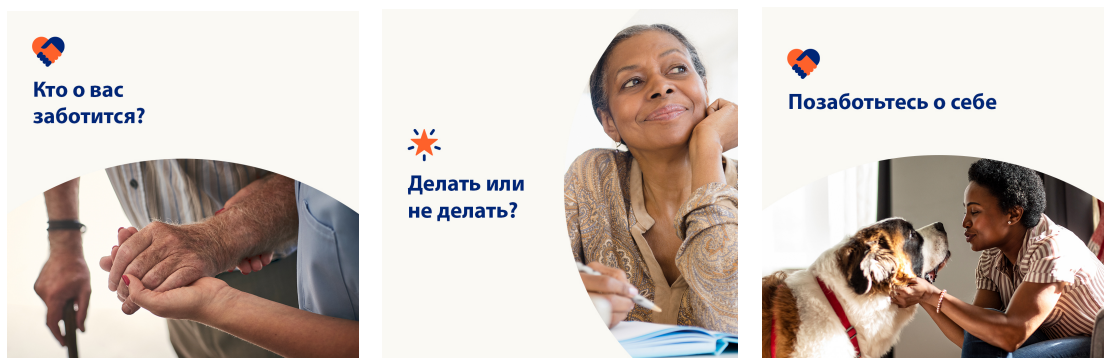
Поддержка для всех. Поделитесь этими советами с теми, кому, по вашему мнению, это нужно.

Optum

* ВОЗ, «Психическое здоровье подростков». <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Ссылка верна по состоянию на 3 ноября 2022 г.

Tile # 2: Socialposts

Ниже предлагается текст для социальных сетей (варианты изображений прилагаются), чтобы помочь вам популяризировать тему здоровья и хорошего самочувствия в этом месяце — «Забота о себе» — среди ваших участников. Вы можете свободно распространять этот текст на своих внутренних платформах и в аккаунтах LinkedIn.



Говорить о заботе о себе модно, но это действительно важно, для того чтобы быть здоровым и счастливым. В этом месяце вы узнаете, почему так важно заботиться о себе, особенно если вы заботитесь о ком-то еще, и о том, что для этого нужно делать. Посетите сайт optumeap.com/newthismonth#employeehealth #wellbeing

Узнайте, как создать список того, что не нужно делать в этом месяце, чтобы вы могли больше сосредоточиться на вещах, занятиях и людях, которые заряжают вас энергией. Получите это здесь: Посетите сайт optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

Вы ухаживаете за близкими, но заботитесь ли вы о себе? В этом месяце вы узнаете, почему очень важно ставить себя на первое место, и получите практические советы о том, что для этого нужно. Посетите сайт optumeap.com/newthismonth#employeehealth #wellbeing

Как публиковать в LinkedIn:

- Откройте свою учетную запись LinkedIn.
- Сверху выберите нужный текст (включая ссылку). Копировать + вставить.
- Выберите изображение и добавьте его в свою публикацию (сохраните изображение на свой диск, выберите «добавить фото») до шага 4.
- Нажмите «Опубликовать».

Tile # 3: Manager podcast

Март:

«Забота о себе: малые изменения — хорошие результаты в культуре рабочего места».

Вы не можете дать то, чего у вас нет. Руководители испытывают сильный стресс из-за тех требований, которые предъявляет к ним обычная рабочая неделя. Когда руководитель измучен, он не может дать своей команде то, что ей нужно. По мере нарастания стресса эффективность снижается. Это требует от руководителей научиться рутинной заботе о себе: устанавливать границы, учиться заряжаться энергией, практиковать внешнюю и внутреннюю доброту и различные другие навыки. Руководители, которые просматривают этот подкаст, узнают о творческих идеях, позволяющих повысить уровень заботы о себе и развить рабочую культуру, которая также позволит сотрудникам заботиться о себе. Здоровая команда — сильная команда.

Tile # 4: Tips for a good night's sleep – March blog

Советы для хорошего сна

- Днем будьте физически активны.
- Расслабьтесь перед сном: почитайте книгу или попробуйте заниматься тем, что вас успокаивает.
- Создайте для сна удобную обстановку.
- Уменьшите или заблокируйте шум и свет.
- Выключите звук и установите на устройствах и осветительных приборах синий свет, ночной режим или просто их выключите.
- Спите 7–9 часов и просыпайтесь каждый день примерно в одно и то же время.

Бонус!

Если в течение дня вы постоянно чувствуете усталость, хотя ночью спите достаточно времени, возможно, у вас расстройство сна. Обратитесь за помощью к врачу или специалисту по сну.

Источники:

Mind.org. Как я могу улучшить свой сон? [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/). По состоянию на 18 января 2023 г.

AgeUK. Как ночью хорошо выспаться. ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. По состоянию на 18 января 2023 г.

Фонд сна. Здоровый сон: полезные советы. sleepfoundation.org/sleep-habits По состоянию на 18 января 2023 г.