

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

Kendinize özen göstermek

Copy:

Öz bakımdan bahsetmek oldukça popüler ve aynı zamanda bir kişinin sağlığı ve refahı için oldukça önemlidir. Bu ay kendinize iyi bakmanın neden çok önemli olduğunu öğrenin. Başkasının bakımından sorumluysanız, bunu başarmak için atabileceğiniz adımları öğrenin.



Yapılmayacaklar listesi oluşturun

Hayır demenin gücünü ve kişisel yaşamınızda ve işinizde sağlıklı sınırlar oluşturmanın önemini muhtemelen duymuşsunuzdur. İyi niyet çerçevesinde oluşturulan bir yapılacaklar listesi, organize olmanın ve stresi yönetmenin harika bir yolu olabilir. Ancak hiç yapılmayacaklar listesi oluşturmayı düşündünüz mü?

Kendi yapılmayacaklar listenizi oluşturmak, zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu neyin kemirdiğini tanımlamanıza yardımcı olabilir. İşte başlamanız için bir çalışma sayfası.

Kutuların her birini řu şeyler, davranışlar ve/veya bunları sıklıkla yapan kişilerle doldurun:

Görüldüğümü, desteklendiğimi, duyulduğumu veya güvende olduğumu hissettirmeyen:

Bana kendimi bunalmış, huzursuz, endişeli ve/veya stresli hissettirir:

Kendimi değersiz hissetmemi saėlayan:

Bana kendimi yükümlü hissettirir:

Zamanımı boşa harcayan, enerjimi emen veya basitçe keyif almadığım:

Beni kötü bir ruh haline sokar:

Çok fazla zaman ve/veya paraya mal olan:

Şimdi listenizi arka sayfadan yeniden okuyun. Artık yapmamayı seçebileceğiniz beş şeyi daire içine alın. Onları aşağıya yazın.

Yapacaklarım:

1	
2	
3	
4	
5	

Sonrasında, bu beş açıklamayı kullanın ve bunun yerine ve ya bundan dolayı ne yapabileceğiniz veya ne yapacağınız hakkında kendinizi tasdik edin.

Bunun yerine şöyle yapacağım:

1	
2	
3	
4	
5	

Örneğin:

Zamanımı ____ ile geçirmeyeceğim.
Bir daveti geri çevirmek yanlış değildir.
Önümüzdeki yıl bayramda eve gitmeyi
kabul etmeyeceğim. Çok pahalı ve stres dolu.

Bunun yerine, bu zamanı bana kendimi iyi hissettiren ve benim için iyi olan egzersiz yapmak için kullanacağım.
Bunun yerine, biletlerin daha ucuz olduğu bayram telaşından sonra olduğu gibi ailemi ziyaret etmek için başka bir zaman ayarlayacağım.

Kaynaklar:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Erişim tarihi 19 Ocak 2023
Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Erişim tarihi 19 Ocak 2023
HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Erişim tarihi 19 Ocak 2023
Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Erişim tarihi 19 Ocak 2023
eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT tarafından yazılmıştır
Bu program acil veya ivedi bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda 911'i arayın veya en yakın acil servise gidin. Bu program bir doktorun veya profesyonel bir kişinin bakımı yerine geçmez. Özel sağlık bakımı ihtiyaçları, tedavi veya ilaçlar için klinik tedavi uzmanınıza danışın. Çıkar çatışması potansiyelinden ötürü, Optum'a veya bağlı kuruluşlarına veya arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı olarak aldığı herhangi bir kuruluşa (örneğin, işveren veya sağlık planı) karşı yasal işlem gerektirebilecek hususlarda hukuki danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve bileşenleri, tüm eyaletler veya tüm grup boyutlarında bulunmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı tutma durumları ve sınırlamalar olabilir.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

5 dakikalık esneme

Vücudunuzu hareket ettirmeniz fiziksel sağlığınız ve akıl sağlığınız için önemlidir. Esnemek için günde 5 dakika ayırmanız, stresi azaltmak için kolay ve etkili bir yoldur.

Üye eğitimi:

Öz bakım: Pozitif sonuçlar için küçük değişiklikler



Mart ayının öne çıkan eğitimi

Öz bakım: Pozitif sonuçlar için küçük değişiklikler

Birçok insan, kendilerinden önce başkalarının ihtiyaçlarını düşünür. Ancak yaşlanan ebeveynler, küçük çocuklar veya sizin bakımınız altındakilerin bulunmasıyla kolayca kendi ihtiyaçlarımızı bir kenara bırakma tuzağına düşebiliriz. Düşününce, sağlığımız ve mutluluğumuz hayatımızın temelidir. Tıpkı bir evde olduğu gibi, temel sağlam olmadığında, yapının geri kalanı da sağlam olmaz. Bu gerçeği kavradığınızda, 'vaktim mi var!?' bahanesine sığınabilirsiniz. Anlıyoruz. Bu modülde her iki sorunu da ele alacağız: öz bakım ihtiyacı ve bunu yapmak için bulabileceğiniz zaman.

Katılımcılar şunları yapacak:

- Neden kendilerine biraz daha fazla özen göstermeleri gerektiğini öğrenecek
- Öz bakımı günlük hayatlarına uyarlayabilecekleri birçok yolu keşfedecek
- Kendileri için nasıl bir öz bakım planı oluşturacaklarını bilecekler
- Başkalarının öz bakım planlarını oluşturmalarına nasıl yardım edileceği hakkında konuşacaklar

Canlı, 1 saatlik eğitim seansına kaydolun veya sizin için uygun olduğunda eğitimi izlemek için talep üzerine seçeneğini kullanın. Eğitim seçenekleri İngilizcedir ve küresel olarak mevcuttur.

Kaydedilen seanslar	14 Mart	15 Mart	16 Mart
Talep üzerine (Soru-Cevap yok)	07.00-08.00 GMT (Soru-Cevaplı)	13.00-14.00 GMT (Soru-Cevaplı)	17.00-18.00 GMT (Soru-Cevaplı)
Şimdi izle	Şimdi kaydol	Şimdi kaydol	Şimdi kaydol
Vaktiniz kısıtlı mı?			
On dakikalık özeti buradan izleyin			

Canlı eğitim seansı seçenekleri için alan sınırlıdır bu yüzden önceden kayıt gereklidir.

Önümüzdeki ayın eğitimi stres ve stresli durumlarla başa çıkmaya odaklanacaktır. Canlı seansa katılmak için kayıt bağlantılarını takip edin veya sizin için uygun olduğunda izlemek için talep üzerine seçeneğini kullanın.

Bu program acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans veya acil servise başvurun. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. iş veren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal girişim içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile üyelerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir. Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyim ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine veya ülkenin düzenleyici gerekliliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı bırakmalar ve sınırlamalar uygulanabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, ayrımcı olmayan bir işverendir.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

Bakıcılar: Kendinize özen gösteriyor musunuz?

İşte neden kendinize özen göstermeniz gerektiği ve nasıl özen göstereceğinize dair pratik ipuçları

Dünya genelinde birçok kültürde kadınlar, birden fazla nesil dahil olmak üzere, ailelerindeki başlıca bakıcılardır. Bazıları, başkalarının bakımına öylesine odaklanabilir veya meşgul olabilir ki, kendi sağlıkları ve refahları arka planda kalır. Aynısı erkek bakıcılar için de geçerlidir. Kendilerine bakmıyorlarsa, kendi sağlıklarını ve refahlarını tehlikeye atıyor olabilirler.

8 Mart'ta, dünya genelinde insanlar, kadın erkek eşitliğini savunan ve kadınları güçlendirmeyi teşvik eden Uluslararası Kadınlar Günü'nü kutlamaktadır. Her yerdeki kadınların şerefine, günlük hayatta onları ve herkesi güçlendirmenin oldukça özel ve kişisel bir yolunu düşünelim. Kendi refahlarını ön planda tutmaları için onlara alan yaratalım.

İster kadın ister erkek olsun birçok insan için, profesyonel veya kişisel olarak bir başkasının ihtiyacı olduğunda yanında olmak oldukça önemlidir.

- Sağlık hizmeti, acil servis veya kamu hizmetlerinde çalışanlar gibi resmi bakıcılar, her türlü zor şartlar veya durumlar altında insanlara yardım etmektedir.
- Aile üyelerine bakım sağlayanlar gibi resmi olmayan bakıcılar başkalarının günlük sağlık ve refahından sorumludur. Süregelen ekstra yardım, koruma ve ilgiye ihtiyaç duyanlarla (örneğin küçük çocuklar, ergenler, tıbbi sağlığı veya akıl sağlığı ile ilgili bir rahatsızlığı olan akrabalar gibi) ve durumsal bir kriz yaşayanlarla ilgilenirler.

Başkalarıyla bakmak tatminkar olsa da, duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak yorucu olabilmektedir.

Bakıcıların kendi sağlıklarını ve refahlarını korumak için zaman, alan ve araca ihtiyaçları vardır.

Bu olmadan kronik stres, tükenmişlik ve/veya şefkat yorgunluğu yaşayabilirler ve tüm bunlar bir insanı bunaltabilir, fiziksel ve psikolojik refahlarına zarar verebilir.

- Kronik stres — Uzun süreli, kalıcı stres yaşamak, anksiyete, uykusuzluk, kas ağrısı, yüksek tansiyon ve zayıf bağışıklık sistemine neden olabilir. Ayrıca kalp rahatsızlığı, depresyon ve obezite gibi ciddi hastalıkların gelişimine katkıda bulunabilir.
- Tükenmişlik — İşten veya aksiyete, depresyon ve post travmatik stres bozukluğu ve diğer ciddi akıl sağlığı rahatsızlıklarına yol açan durumlardan kaynaklanan uzun süreli stres veya öfke sonucu ortaya çıkan fiziksel ve/veya duygusal yorgunluk.
- Şefkat yorgunluğu — Empati duygunuzu körelten fiziksel ve duygusal yorgunluk.

Bunların üçü de, bir bakıcının diğerlerine sağladığı bakımın niteliğini tehlikeye atar. Bakıcı, bakımını üstlendiklerinin ihtiyaçlarıyla ilgilenmek için zihinsel ve/veya fiziksel gücü bulamamaya başlayabilir. Bakıcı sabırsız, dikkatsiz ve hırçın olmaya başlayabilir.

Kronik stres, tükenmişlik ve yorgunluğun ortak işaret ve belirtileri şunları içerir:

- Bunalmış veya sürekli endişeli hissetmek
- Uyumakta güçlük çekmek veya çok fazla uyumak
- Kilo almak veya vermek
- Kaygılı, kızgın, tedirgin veya rahatsız hissetmek
- Sık baş ağrıları dahil, vücut ağrıları yaşamak
- Çok yorgun hissetmek — zihinsel, duygusal ve/veya fiziksel olarak
- Sorunları düşünmede ve çözmede sorun yaşamak
- Üzgün, mutsuz ve/veya isteksiz hissetmek

- Hoşunuza giden şeylere ilginizin azalması
- Umutsuzluk veya amaçsızlık duygusu
- Artan alkol, uyuşturucu kullanımı

Proaktif "öz bakım" önlemlerine uymak, bakıcının kendi sağlığını ve refahını korumasına yardımcı olmada büyük bir etkiye sahip olabilir.

Bakıcılar, kendi sağlıklarını ve refahlarını korumak ve beslemek için şunlar gibi proaktif önlemler alabilirler:

- Uykusunu almak — Yetişkinler günde 7–9 saat kaliteli bir uykuya ihtiyaç duyar.
- Sağlıklı gıdalar yemek — Meyve, sebze, tam tahıl ve hayvansal ürünleri tercih edin.
- Düzenli egzersiz yapmak — Haftada 2,5 ila 5 saat egzersiz yapın.
- Rutin sağlık hizmeti almak — Yaşınıza, cinsiyetinize ve sağlık durumunuza göre önerilen yıllık checkup'larınızı, aşılarınızı, testlerinizi ve taramalarınızı yaptırın.
- Ara vermek — Rahatlayın ve hoşunuza giden şeyler yapın.
- Dışarı çıkın — Doğada olmak sakinliği, mutluluğu ve yaratıcılığı artırmaya yardımcı olur.
- Yardım istemek — Başa çıkmada destek için bir arkadaş, aile üyesi veya uzman ile konuşun.

Kaynaklar:

AARP.10 ways to deal with caregiver stress.

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Opens in a new window.

American Psychological Association. Are you experiencing compassion fatigue?

apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue. Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

American Psychological Association. Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress.

apa.org/topics/stress/chronic. Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

Cambridge University Press. Caught in the middle in mid-life: Provision of care across multiple generations.

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

Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. How much sleep do I need?

https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html. Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

International Self-Care Foundation. What is self-care? isfglobal.org/what-is-self-care/.

Erişim Tarihi 19 Ocak 2023.

Mayo Clinic. Caregiver stress: Tips for taking care of yourself.

mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784.

Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

National Health Service (NHS). Insomnia. nhs.uk/conditions/insomnia/. Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

National Institute for Health Care Management (NIHCM). It's OK to not be OK.

nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.

The American Institute of Stress.

stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue. Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

United Nations. International Women's Day March 8. un.org/en/observances/womens-day.

Erişim Tarihi 19 Ocak 2023.

U.S. Department of Health and Human Services. Preventive Care.

health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care.

Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

U.S. National Institute of Health. Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving.

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/. Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

World Health Organization. Physical activity. who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.

Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

World Health Organization. Healthy diet. who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet.

Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

Kendine İyi Bakmak

Kişisel bakım bugünlerde moda olsa da, kişinin sağlığı ve zindeliği açısından hayati önem taşır. Bu ay, kendinize iyi bakmanın neden bu kadar önemli olduğunu ve bunu baarabilmek için alabileceğiniz proaktif önlemleri öğrenin.

Bu ayın katılım kitinde şunları bulacaksınız:

Sağlıklı sınırlar belirlemek adına bir “yapılmayacaklar” listesi nasıl oluşturulur?

Kişisel bakım ve küçük değişikliklerin nasıl olumlu sonuçlar yarattığına ilişkin eğitim

Stres atmak için 5 dakikalık esneme videosu

Hasta bakıcılara yönelik, kendinize nasıl iyi bakabileceğiniz hakkında ipuçları da içeren makale

[Kiti görüntüle](#)

Her ay ne beklemelisiniz:



En güncel konular – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun



Daha fazla kaynak – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin



İçerik Kitaplığı – Favori içeriklerinize daimi erişim



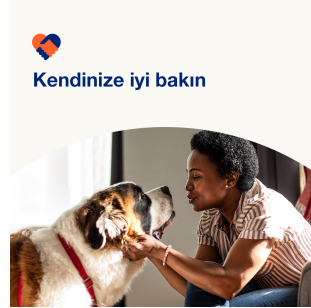
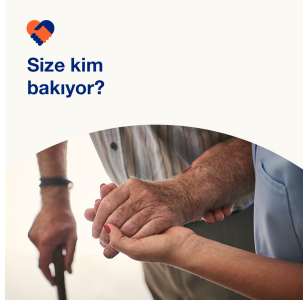
Herkes için destek – Bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle kitleri paylaşın

* WHO, “Adolesan Ruh Sağlığı.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Erişim Tarihi: 3 Kasım 2022.

Optum

Tile # 2: Social posts

Üyeleriniz arasında bu ayın sağlık ve refah başlığını — Kendinize Özen Göstermek — tanıtmaya yardımcı olmak için aşağıda sosyal medya kopyaları (görsel seçenekleri ekli) önerilmektedir. Uygun şekilde dahili iletişim platformlarınızda ve kendi LinkedIn hesaplarınız aracılığıyla istediğiniz gibi paylaşabilirsiniz.



Öz bakımdan bahsetmek oldukça popüler ve aynı zamanda bir kişinin sağlığı ve refahı için oldukça önemlidir. Bu ay, özellikle başkasının bakımından sorumlusanız, kendinize bakmanın neden çok önemli olduğunu ve bunu başarmak için atabileceğiniz adımları öğrenin. optumeap.com/newthismonth adresini ziyaret edin #employeehealth #wellbeing

Size enerji veren şeylere, etkinliklere ve insanlara daha fazla odaklanmak için, bu ay "yapılmayacaklar" listesinin nasıl oluşturulacağını öğrenin. Buradan edinin: optumeap.com/newthismonth adresini ziyaret edin. #employeehealth #wellbeing

Bakıcılar; kendinize bakıyor musunuz? Bu ay, kendinize öncelik vermenin neden önemli olduğunu öğrenin ve bunu başarmak için pratik ipuçları alın. optumeap.com/newthismonth adresini ziyaret edin #employeehealth #wellbeing

LinkedIn'de nasıl yayınlanır:

- LinkedIn hesabınızı açın.
- Yukarıdan tercih edilen metni (bağlantı dahil) seçin. Kopyalayın + yapıştırın.
- 4. adımdan önce tercih edilen görseli seçin ve gönderinize ekleyin (görseli sürücünüze kaydedin ve "fotoğraf ekle" ögesini seçin).
- "Yayınla" ögesine tıklayın.

Tile # 3: Manager podcast

İlerle:

"Öz Bakım: İş yeri kültüründe pozitif sonuçlar için küçük değişiklikler yapmak."

Sizde olmayanı veremezsiniz. Liderler, tipik bir iş haftasının talepleriyle çok fazla strese dayanır. Bir lider tükendiğinde, takıma ihtiyaçlarını verme kabiliyetini kaybeder. Çünkü stres verimliliği azaltır. Bu, liderleri sınır koyarak, deşarj olmayı öğrenerek, başkalarına ve kendine nezaketli olmayı öğrenerek ve çeşitli diğer becerilerle öz bakım rutinini öğrenmek zorunda bırakır. Bu podcast'i dinleyen liderler, kendilerine bakmak ve öz bakımlarını güçlendirmek ve işverenlerin, çalışanların öz bakım iş kültürünü geliştirmek üzere fikir edinecektir. Daha sağlıklı bir ekip, daha güçlü bir ekiptir.

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

İyi bir gece uykusu için ipuçları

- Gün içinde fiziksel olarak aktif olun.
- Kitap okuyarak veya başka bir sakinleştirici aktiviteyle yatağa gitmeden önce rahatlayın.
- Rahat bir uyku ortamı oluşturun.
- Gürültü ve ışığı azaltın veya engelleyin.
- Cihazları sessize alın ve mavi ışık filtreleme, gece modu veya karanlık moda ayarlayın.
- 7–9 saat uyuyun ve günün aynı saatlerinde kalkın.

Bonus ipucu!

Geceleri yatakta yeterince zaman geçirmenize rağmen gün boyunca sürekli yorgun hissediyorsanız bir uyku bozukluğunuz olabilir. Yardım için bir hekime veya uyku uzmanına danışın.

Kaynaklar:

Mind.org. How can I improve my sleep? [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/). Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

AgeUK. Getting a good night's sleep. ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.

Sleep Foundation. Healthy sleep tips. sleepfoundation.org/sleep-habits Erişim Tarihi 18 Ocak 2023.