

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

关爱自己

Copy:

自我关怀是一个热门话题，也对个体的身心健康至关重要。我们将在本月带您了解关爱自己的重要性。护理者也了解您可以采取哪些行动来关爱自己。



创建“无需处理事项”清单

您可能听说过说“不”的力量，以及在个人生活和职场设定合理界限的重要性。您也许出于有序规划和管理压力的原因而创建一份“待办事项”清单，这不失为一个好方法。但是您有没有想过创建一份“无需处理事项”清单呢？

创建这份清单可以帮助您明确让您费脑、费神又费力的事项。您可以使用下方的工作表来着手创建。

在每个方框中填写经常导致以下情况的事项、活动和/或人：

使我感到自己没被看到、没有获得支持、
没被听到或没有安全感：

使我感到不知所措、紧张、焦虑和/或压力过
大：

让我感到自己的价值被低估：

使我感觉受到逼迫：

浪费我的时间，耗尽我的精力，或者我根本不
喜欢：

使我心情不好：

花费太多时间和/或金钱：

现在再来读一下背面的清单。圈出五件您可以选择停止去做的事项。在下方记录这些事项。

我不会（做）：

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

接下来，使用这五条陈述来肯定自己转而选择去做的事项及其理由。

相反，我会：

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

例如： 我不会花时间与 _____ 相处。 拒绝邀请也无妨。 我不会同意明年假期回家。这样做太费钱而且压力很大。	相反，我会利用这段时间锻炼身体，这让我感觉良好，对健康有益。 相反，我会安排其他时间去看望父母，比如在假期出行高峰之后，那时票价会更便宜。
--	---

资料来源：

国家心理健康研究所，“关心你的心理健康”。<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>，访问日期：2023年1月19日

哈佛商业评论，“为什么我们继续依赖（并钟爱）待办事项清单”。<https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>，访问日期：2023年1月19日

帮助指南（HelpGuide），“在关系中设置健康的界限”。<https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm>，访问日期：2023年1月19日

抑郁症和躁郁症支持联盟，“为实现心理健康而设定界限的8项建议”。<https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/>，访问日期：2023年1月19日

由 eM Life 讲师 Andrea Lieberstein (MPH, RDN, RYT) 撰写

本计划不应用于紧急或紧急护理需求。若遇到紧急情况，请拨打 911 或前往最近的急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。请咨询您的临床医生，了解具体的医疗保健需求、治疗或用药情况。由于存在潜在的利益冲突，不就可能涉及针对 Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分可能不面向特定的州或特定规模的团体提供，并且可能会有变更。可能适用承保除外和限制条款。

Tile #2: Stretching Video Tile Text

5 分钟伸展运动

每天活动身体对身心健康很重要。每天花 5 分钟时间做伸展运动是一种简单但有效的减压方法。



会员培训：

自我关怀：小小改变产生积极的结果



三月特色培训

自我关怀：小小改变产生积极的结果

许多人认为，他人的需求比自己的需求更加重要。在需要照顾年迈的父母、年幼的孩子或受抚养人时，我们很容易忽视自己的需求，而这不利于身心健康。仔细想想，身心健康是幸福生活的基础。我们的生活就像房子一样，如果地基不稳，那么房子的其余结构也会不稳。想通了这个道理，您也许会说：“不过我太忙了，没时间来关注自己！”我们明白。在本模块中，我们将讨论这两个问题：自我关怀的重要性，以及您如何抽空关怀自我。

参与者将：

- 了解为什么需要关爱自己，更加关注自己的身心健康
- 探索在日常生活中关爱自己的多种方式
- 学习制定自我关怀计划
- 讨论如何帮助他人制定其自我关怀计划

注册参加 1

小时的实时培训课程，或在您方便时使用按需点播功能观看培训。培训内容为英语，全球各地均可获取。

录制的培训课程 按需点播（无问答环节） 立即观看 日程繁忙？ 在此处观看 10 分钟重点总结	3 月 14 日 07:00-08:00 GMT (格林尼治标准时间) (有问答环节) 立即注册	3 月 15 日 13:00-14:00 GMT (格林尼治标准时间) (有问答环节) 立即注册	3 月 16 日 17:00-18:00 GMT (格林尼治标准时间) (有问答环节) 立即注册
---	---	---	---

实时培训课程名额有限，请务必提前注册。

下个月的培训将聚焦压力和如何应对高压情况。请留意查收注册链接，加入实时培训课程或在您方便时使用按需点播功能观看培训。

本计划不应用于紧急或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务）可能不面向特定地区提供，且可能在不另行通知的情况下变更。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能适用承保除外和限制条款。

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

护理者：您照顾好自己了吗？

以下是您应该关爱自己的原因及相关实用技巧

在世界各地的许多文化中，女性是家中（多代人）的主要护理者。有的女性可能因为专注于照顾家人或护理责任过重而忽视了自己的身心健康。男性护理者也面临着这种情况。但是，除非护理者也关注自己，否则他们的身心健康可能受到影响。

全世界在每年的 3 月 8

日庆祝国际妇女节。这个节日的设立是为了促进男女平等，为妇女赋权。我们想在此向世界各地的女性致敬，并讨论通过一种非常具体和个性化的方式来支持女性和日常生活中的每个人。我们想呼吁他们留出时间关爱自己，把自己的身心健康放在首位。

对于很多人来说（无论是女性还是男性），在他人需要的时候给予支持是非常重要的，无论是以专业人士还是个人的身份。

- 专业护理者（例如：从事医疗保健、急救或社区服务的人员）可以帮助人们度过各种困难的情况。
- 非专业护理者（例如：护理家人的人士）则负责在日常生活中照顾他人的身心健康。他们照顾那些长期需要额外帮助、保护和关注的人（例如：小孩、青少年、有身体或精神健康问题的亲人等），以及身处困难时期的人。

照顾他人是一件让人有成就感的事，但也可能会对护理者带来情感、精神和身体上的重担。护理者同样需要时间、空间和手段来关爱自己的身心健康。

否则，他们就可能出现慢性压力、精疲力竭和/或同情心疲劳这些情况，而这会对他们的身心造成伤害。

- 慢性压力——
长时间感到持续、无尽的压力，导致焦虑、失眠、肌肉疼痛、高血压和免疫力下降。慢性压力还会导致心脏病、抑郁症和肥胖症等重大疾病。
- 精疲力竭——
由于工作或环境造成的长期压力或挫折而导致身体和/或情绪疲惫，进而导致焦虑、抑郁和创伤后应激障碍以及其他严重心理健康问题。
- 同情心疲劳——身体和情绪上的疲惫会耗尽您的同情心。

这三者都可能会影响护理者为他人提供的护理质量。护理者可能会开始缺乏精力和/或体力，难以满足护理对象的需求。护理者也可能变得越来越不耐烦、注意力不集中和脾气暴躁。

慢性压力、精疲力竭和疲劳的常见体征和症状包括：

- 感到不知所措或经常担心
- 睡眠差或睡眠过多
- 体重增加或减少
- 感到焦虑、愤怒、激动或烦躁
- 感到身体酸痛，包括经常头痛
- 精神、情绪和/或身体感到疲惫不堪
- 思绪不畅，难以解决问题
- 感到悲伤、闷闷不乐和/或没有动力
- 对所喜欢的事情失去兴趣
- 失去希望或目标感
- 增加酒精、药物或毒品的用量

主动采取“自我关怀”行动可以大大帮助护理者促进自己的身心健康。

护理者可以主动采取行动来保护和促进自己的身心健康，例如：

- 获得充足的睡眠 — 成年人通常每天需要 7-9 小时的优质睡眠。
- 吃有营养的食物——选择水果、蔬菜、全麦和动物性食品。
- 定期锻炼——每周活动 2.5 至 5 小时。
- 定期获取医疗保健服务——
接受根据您的年龄、性别和健康状况而推荐的年度体检、免疫接种、测试和筛查。
。
- 休息——放松并做一些自己喜欢的事情。
- 户外活动——置身于大自然，这有助于身心放松，培养快乐的心情和创造力。
- 寻求帮助——向朋友、家人或专业人士寻求支持。

资料来源：

AARP, 《护理者应对压力的 10 种方法》。

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

美国心理学会, 《您是否正在经历同情心疲劳?》 apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue。访问时间：2023 年 1 月 18 日。

美国心理学会, 《长期感到有压力? 也许您正承受慢性压力之苦》。 apa.org/topics/stress/chronic。访问时间：2023 年 1 月 18 日。

剑桥大学出版社, 《夹在中间的中年人:为多代人提供护理》。

[cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care-](https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care-)
。访问时间:2023年1月18日。

疾病控制与预防中心,《我需要多少睡眠?》https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html。
ml。访问时间:2023年1月18日。

国际自我保健基金会,《什么是自我关怀?》isfglobal.org/what-is-self-care/。访问时间:2023年1月19日。

妙佑医疗国际,《护理者的压力:有关关爱自己的小贴士》。

[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)。访问时间:2023年1月18日。

英国国家医疗服务体系 (NHS),《失眠》。[nhs.uk/conditions/insomnia/](https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/)。访问时间:2023年1月18日。

国家卫生保健管理研究所 (NIHCM),《情况不好也没关系》。nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health。

美国压力研究所,

[stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue](https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue)。访问时间:2023年1月18日。

联合国,《三月八日国际妇女节》。[un.org/en/observances/womens-day](https://www.un.org/en/observances/womens-day)。访问时间:2023年1月19日。

美国卫生与公众服务部,《预防式保健》。[health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care](https://www.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care)。访问时间:2023年1月18日。

美国国立卫生研究院,《非专业护理者精疲力竭?开发一个理论框架来理解护理工作的影响》。

[ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/)。访问时间:2023年1月18日。

世界卫生组织,《体力活动》。[who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)。访问时间:2023年1月18日。

世界卫生组织,《健康饮食》。[who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet)。访问时间:2023年1月18日。

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

关爱自己

自我关怀是一个热门话题，也对个体的身心健康至关重要。我们将在本月带您了解关爱自己的重要性，以及您可以主动采取哪些措施来关爱自己。

本月的互动工具包将为您提供以下资讯：

如何创建一份“无需处理事项”清单，以便设定有益健康的界限

自我关怀培训，以及小改变如何产生积极的结果

5 分钟舒展减压视频

向护理者介绍自我关怀技巧的文章

[查看工具包](#)

每月资讯概览：



最新主题 – 及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容



更多资源 – 获取更多资源和自助工具



内容库 – 持续访问您喜欢的内容



分享资讯，助人为乐 –

如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享

Optum

* 世卫组织, “青少年心理卫生”。 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>。 访问日期：2022 年 11 月 3 日。

Tile # 2: Socialposts

我们建议您使用下方的社交媒体文案（附有可选的图片）来向会员宣传本月的身心健康主题：关爱自己。请根据情况在内部交流平台和您自己的 LinkedIn 帐号中分享。



“自我关怀”是一个热门话题，也对您的身心健康至关重要。在本月了解自我关怀的重要性（尤其是如果您需要护理他人）以及您可以采取哪些行动来关爱自己。请访问 optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

在本月学习如何创建一份“无需处理事项”清单，以便有时间和精力来更多地专注让您充满活力的事物、活动和人。在这里获取：请访问 optumeap.com/newthismonth。#employeehealth #wellbeing

护理者——您照顾好自己了吗？在本月了解关爱自己的重要性和相关实用技巧。请访问 optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

如何在 LinkedIn 上发帖：

- 登录您的 LinkedIn 帐号。
- 从上方选择您喜欢的文案（包括链接）。复制 + 粘贴。
- 选择您喜欢的图片并添加至您的帖子（先保存图片，接着选择“添加照片”），然后进行下一步操作。
- 点击“发布”。

Tile # 3: Manager podcast

3 月：

[“自我关怀：做出小小改变，促成职场文化积极转变。”](#)

自己没有的东西，自然无法给予他人。领导者在应对每周的工作时承受着巨大的压力。如果领导者精疲力尽，他们就没有能力响应团队的需求。压力的增加会导致效率降低。领导者因此有必要学会定期关怀自我，具体做法包括设定界限、补充体力、学习同时关爱他人和自己，以及运用其他多种相关技能。观看此播客的领导者将学会以富有创造性的方式来提升自我关怀的能力，并培养鼓励员工关怀自我的职场文化。一支更健康的团队将成为一支更强大的团队。

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

睡个安稳觉的小窍门

- 白天多活动身体。
- 睡前通过读书或其他令人平静的活动来放松。
- 营造舒适的睡眠环境。
- 减少或阻挡噪音和光线。
- 将各设备设置成静音、蓝光滤镜、夜间模式或黑暗模式。
- 获得 7-9 小时的睡眠，养成规律的作息。

额外提示！

如果睡眠充足，但白天仍然感到疲倦，那么您可能有睡眠障碍。请向医生或睡眠专家寻求帮助。

资料来源：

Mind.org, 《我怎样才能改善睡眠？》 mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/。访问时间：2023 年 1 月 18 日。

AgeUK, 《睡个安稳觉》。 ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent。访问时间：2023 年 1 月 18 日。

睡眠基金会, 《健康睡眠小贴士》。 sleepfoundation.org/sleep-habits 访问时间：2023 年 1 月 18 日。