



The Lex Line

您的员工援助计划 (EAP) 新闻稿，由 Lexington Group 提供

应对压力

当压力超出了您的承受能力时，正常工作任务也可能会让人感到难以承受。本文的目的是帮助您注意减轻压力和转向建设性行动时遇到的障碍。请注意，压力不好也不坏，而是对环境的自然反应。

仅供参考

小提示

先承认您最困难和最不喜欢的工作。如果您处理最困难的工作，剩下的工作会容易得多。

注意其他情绪

当您感到压力时，与他人（包括同事和家人）交流要留意自己的语气。尽量不要让自己的情绪影响他人，或让他感到不适。从长远来看，改善工作和家庭相处方式有助于健康快乐和以尊会情和理。

平衡工作家庭

下班回家后，这辆车可以帮助您从工作中切换回生活。

- 换您的服装、洗手或淋浴，让此动作帮助您切换到家庭模式的标志。
- 休息一下，将时钟置为15分钟，然后在期间内全不做任何事。
- 提醒自己更绿色。将工作家庭时间分开。

1. 要注意当前的应对习惯。

受到压力时，有些人会以社交活动填满自己的日程表，以避免面对问题。其他人则通过远离朋友和家人来缓解压力。有人可能还会求助于酒精、垃圾食品或其他不健康的活动，以帮助他们摆脱压力。当其他人在告诉自己，他们是恶劣环境的受害者，想着诸如“我不应该来处理这个”之类的事情。注意您当前如何应对面临压力的情况。通过学习采取谨慎措施并制定积极的压力释放策略，认识您以前对压力的反应。

2. 确定您认为自己承受更大压力的方式。

压力是一种感觉：这不是发生在您身上的事情，而是您如何考虑正在发生什么或已发生什么事情。退后一步，反思一下：您的想法是否会让情况变得更糟？您是否觉得自己必须做到完美并且一切都至关重要？简而言之，压力大的想法会增加现实生活中的压力。尝试采取更温和的看法。从正确的角度看待压力大的情况。每个问题都绝对紧急吗？这些是我要自己完成的事情，或者是寻求帮助会更好？我今天可以做点什么来减轻我的顾虑？

3. 问问自己：哪些特定问题或冲突令人困扰，以及我可以有效解决哪些问题？

不要害怕承认您的困扰。切勿忽略它的存在。考虑一下什么时候以及为什么您会感到压力。然后，与其将精力集中在如何处理许多问题上，不如将其范围缩小到您认为可以管理的范围。这些问题是否超出了您的可控范围？如果是这样，排除您一个人无法解决的压力源。专注于您可以有所改变的任务或压力源。采取较小的措施并处理可管理的任务将帮助您感到有成就，并在日常生活中产生积极变化。

4. 增强应付压力的能力。

积极和平衡的生活方式是您抵御压力的最佳方法。

压力专家建议以下措施：

- 避免使用酒精、咖啡因或尼古丁来缓解压力。
- 定期锻炼或步行20分钟以消除压力并改善情绪。
- 饮食要均衡、营养，避免食用加工食品。
- 减少食用精制糖，精制糖会引起血糖水平的频繁波动，增加压力。
- 每天练习放松。尝试深呼吸、瑜伽、冥想、意象、听安静的音乐或享受大自然。
- 保持睡眠时间表，每晚获得7-8个小时的休息时间。
- 与亲密的朋友、家人或顾问分享您的感受，以缓解紧张感或担忧。

将来，要把这些实践做法转变为应对机制。如果您今天过得不好，请在当天结束之前从此清单中挑选适合自己的事情。

5. 练习深呼吸。

通过练习缓慢的深呼吸，让您的身心休息片刻，消除压力。

闭上眼睛，用鼻子缓慢深呼吸（约7秒），然后用嘴缓慢呼气（约8秒）。如果您愿意，在呼气时说一个舒缓的单词或短语，例如“放松”或“我可以做到”。每天练习3次，每次5分钟。这种技术被称为“放松反应”，它能平息我们的思维、降低您的心律并使呼吸恢复正常。

当您感到僵硬时，另一种快速但不错的技术是：闭上眼睛，旋转头部（顺时针旋转两次，逆时针旋转两次），然后吸气，绷紧您的全身肌肉5秒钟，然后吐气同时专注于放松您的肌肉，从脚趾开始一直往上到整个身体。

仅供您参考

在压力时期养儿育女：

如果您感到有压力，很可能您的孩子已经注意到了。他们也可能会担心自己的问题。把握机会和他们一起坐下来，倾听并安慰他们的不安。一起讨论以找到可管理的解决方案，这将有助于应对这种情况。

您并不孤单，我们可以提供帮助

列克星敦集团可以帮助建立保密的面对面或在线咨询。专业EAP顾问可以帮助您解决困扰的原因，并帮助您学习应对压力的有效方法。只需打个电话，就可以针对个人和家庭问题提供贴心的个性化帮助。

请求服务并在 [The-Lexington-Group.com](https://www.The-Lexington-Group.com) 中找到更多信息。

如需每周7天、每天24小时的帮助，请致电：

<u>美国</u> 1-800-676-4357	<u>加拿大</u> 1-800-567-4343	<u>英国</u> 0-800-169-6706	<u>波多黎各</u> 1-800-676-4357
<u>开曼群岛</u> 1-855-328-1185	<u>爱尔兰</u> 1-800-812-411	<u>文本电话 (TTY)</u> 1-800-955-8339	



TheLexingtonGroup

Your Employee Assistance Program

缓解压力个人行动计划

- 1、我希望/我需要解决的最重要的压力相关问题是：
- 2、我能够控制或影响的压力相关问题包括：
- 3、我想要实现的目标或积极结果是：
- 4、为实现我的目标，我应采取的第一步是：
- 5、最有可能帮助我取得积极结果的压力管理技术是：
- 6、我将知道我已通过以下方法做出了积极改变：
- 7、实现成功的潜在障碍是：
- 8、克服这些障碍的可能方法包括：
- 9、在这项工作中最能支持我的人 is：
- 10、我将通过_____与他们联系，以讨论此《行动计划》并寻求支持。