

Managing and Reducing Stress

Stress is an everyday fact of life. When you have too much stress, or it lasts too long, it can be harmful. At work, unmanaged stress can lead to illness or injury, low productivity, and unsafe acts. But not all stress is bad. The best level of stress is that amount which improves a person's performance without causing harmful side effects.

You can manage stress and make it a more positive force in your life when you identify your stressors, understand them, and take charge of the stress by relieving or preventing it. Using alcohol or drugs will not help you manage your stressors. In some cases, it can add to your stress. In any stressful situation, you have choices. You can:

- **Accept it** - Some things are out of your control and all you can do is accept them and learn from them. Seek helpful advice or support from friends or coworkers.
- **Avoid it** - Stay away from recurring situations or sources of constant frustration. Remove yourself from the situation or rearrange your surroundings. For time related stress, plan ahead.
- **Alter it** - Communicate your feelings to your employer or supervisor. Change your feelings or ask someone else to change their behavior. Ask for help with your job or take advantage of your company's Employee Assistance Program.
- **Adapt to it** - Learn to cope with the situation or look at it as an opportunity. Focus on the positive things in your life. Try to make time for the activities you enjoy. Maintain a healthy lifestyle including exercise, meditation, and a balanced diet.

It is important for employers, supervisors, loss control personnel, and workers to recognize stressful jobs, situations, and signs of stress in themselves or in their coworkers before accidents, injuries, or violent incidences occur.

Manejo y reducción del estrés

El estrés es parte cotidiana de la vida. Cuando una persona tiene demasiado estrés, o éste dura demasiado tiempo, puede ser nocivo. En el trabajo, el estrés sin control puede conducir a una enfermedad o lesión, baja productividad, y acciones peligrosas. Pero no todos los niveles de estrés son malos. El mejor nivel de estrés es aquel que mejora el desempeño de la persona sin ocasionar efectos nocivos.

Usted puede manejar su estrés y convertirlo en una fuerza positiva en su vida cuando identifique las fuentes del mismo, las entienda, y conquiste su estrés aliviándolo o evitándolo. El uso del alcohol y las drogas no ayuda a manejar las fuentes de su estrés. En algunos casos, puede inclusive aumentar su estrés. En cualquier situación estresante, usted tiene alternativas. Por ejemplo, usted puede:

- **Aceptarlo** – algunas cosas están fuera de nuestro control y lo único que puede hacerse es aceptarlas y aprender de ellas. Busque buenos consejos o apoyo de sus amigos o compañeros de trabajo.
- **Evitarlo** – Manténgase alejado de situaciones recurrentes o fuentes de frustraciones constantes. Aléjese de la situación o cambie el arreglo de sus alrededores. Para el estrés relacionado con el tiempo, planifique con antelación.
- **Cambiarlo** – Comuníquese sus sentimientos a su patrón o supervisor. Trate de cambiar sus sentimientos o pídale a la otra persona que cambie su comportamiento. Pida ayuda con su trabajo o tome provecho del Programa de Asistencia a Empleados de su empresa.
- **Adaptarse** – Aprenda cómo manejar la situación o véala como una oportunidad. Enfóquese sobre las cosas positivas de su vida. Trate de hacer tiempo para las actividades que disfruta. Mantenga un estilo de vida saludable, incluyendo ejercicio, meditación y una dieta balanceada.

Es importante para los patronos, supervisores, personal de control de pérdida de empleados y para los empleados mismos, reconocer tareas y situaciones estresantes en el trabajo, así como los signos del estrés en sí mismos y en sus compañeros de trabajo antes de que ocurran accidentes, lesiones o incidentes de violencia.