



**แหล่งข้อมูลสำหรับสมาชิก:**

**การระงับความวิตกกังวล**

****

**สติ๊กเกอร์ความรู้สึก**

**สติ๊กเกอร์ที่ช่วยสงบจิตใจ**

ในช่วงเวลาที่รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล บางครั้งการมีสิ่งช่วยเตือนทางกายภาพ
ก็อาจช่วยทำให้จิตใจได้พักและสัมผัสความสงบของชีวิตประจำวันได้ นี่คือเหตุผลที่เราจัดทำสติ๊กเกอร์พื้นผิวสัมผัสที่ปรับเปลี่ยนตำแหน่งได้ เพื่อช่วยในการปลีกตัวออกมาจากสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละวัน และโฟกัสไปที่การทำจิตใจให้สงบ

โดยเริ่มจากวงแหวนรอบนอก แล้วค่อย ๆ เลื่อนเข้าด้านใน แตะแต่ละสีบน
สติ๊กเกอร์อย่างช้า ๆ โดยสังเกตพื้นผิวที่เปลี่ยนแปลงไป พร้อมกับหายใจลึก ๆ ทำซ้ำได้หลายครั้งได้ตามต้องการ

แนะนำให้ใช้สติ๊กเกอร์เหล่านี้เป็นเครื่องมือในการช่วยตนเอง เมื่อเกิดความเครียดหรือรู้สึกวิตกกังวล แต่ไม่มีจุดประสงค์ในการนำมาใช้แทนที่การบำบัดทางการแพทย์ หากคุณรู้สึกเครียด และ/หรือรู้สึกวิตกกังวลอย่างต่อเนื่อง และไม่สามารถจัดการความรู้สึกเหล่านั้นได้ โปรดปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์หรือสุขภาพจิต เพื่อขอความช่วยเหลือ

ไม่ควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้สำหรับเหตุฉุกเฉินหรือการดูแลเร่งด่วน ในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน กรุณาโทรติดต่อ 911 หากอยู่ในสหรัฐอเมริกา หรือหมายเลขโทรศัพท์
ของหน่วยฉุกเฉินในพื้นที่หากอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่แผนกฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์ หรือผู้ประกอบวิชาชีพได้ เนื่องจากกรณีของผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จึงไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใด ๆ ที่ผู้ติดต่อได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนคุ้มครองสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และ
ส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้บริการในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลง
ได้ทุกเมื่อ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญา
หรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

© 2023 Optum, Inc. สงวนสิทธิ์ทุกประการ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ แบรนด์อื่น ๆ

หรือชื่อสินค้าอื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของผู้เป็นเจ้าของสินค้า Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน