

## التلوين طريقًا إلى السكينة

**الإرشادات:** استمتع بممارسة اليقظة الذهنية والتخلص من الضغط النفسي باستخدام صفحات التلوين هذه.

يُعد التلوين طريقة صحية للتخلص من الضغط النفسي. إذ يمكن أن يساعد الجسم على الاسترخاء والذهن على السكينة. إليك بعض الطرق الإضافية للمساعدة على إدارة الضغط النفسي:

### 1 الاستمتاع بأجواء السعادة البسيطة

اغتنم فرص فعل الأشياء التي تجلب البهجة، ولو لمدة ١٥ دقيقة كل يوم.

### 2 التحدث الذاتي بطريقة إيجابية

ضع إطارًا لتفكيرك لينصب على النجاح بدلاً من الإخفاق.

### 3 تجاوز الإخفاقات الماضية وفكر في نجاحات مقبلة

بعض الأشياء لا تستحق التفكير حزنًا عليها. فاحرص على مكافأة نفسك جزاءً وفاقًا على الإنجازات، بدلاً من أن تقسو على نفسك لومًا على الإخفاقات.

### 4 قسط من الراحة بعيدًا عن المتاعب

انطلق مستمتعًا بالتنزه سيرًا أو التقط بعض الأنفاس العميقة للمساعدة على تصفية الذهن.

Sources:

Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health.

American Heart Association. Four ways to deal with stress.

Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.

Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ ٩١١ إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن ١٦ عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية للبلد، وقد تنطبق قيود واستثناءات على التغطية.

© 2023 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة.

WF12723010 143622-022024



