

צבעו את דרככם לרגיעה

הוראה: תרגלו מיינדפולנס והפיגו לחץ בעזרת דפי צביעה אלה.

צביעה היא דרך בריאה להפיג לחץ. היא יכולה לעזור לגוף להירגע ולהרגיע את הנפש. להלן כמה דרכים נוספות לסייע בניהול לחץ:

1 ליהנות מהנאות פשוטות

חפשו הזדמנויות לעשות דברים שאתם נהנים מהם, גם אם זה רק ל-15 דקות בכל יום.

2 השתמשו בדיבור עצמי חיובי

תרכזו את החשיבה שלכם על הצלחה ולא כישלון.

3 שחררו והמשיכו הלאה

יש דברים שלא שווה להתעסק בהם יותר מדי. תגמלו את עצמכם על הישג משמעותי - במקום להיות קשים עם עצמכם על כך שלא הספקתם הכל.

4 קחו פסק זמן מהמצב

צאו להליכה או קחו שלוש עד חמש נשימות עמוקות כדי לעזור לנקות את הראש.

מקורות:

מערכת הבריאות מאיו קליניק. צביעה טובה לבריאות שלכם.

איגוד הלב האמריקאי. ארבע דרכים להתמודד עם לחץ.

מרכזים לבקרת מחלות ומניעתן. מניעה ובקרה של פציעות. התמודדות עם לחץ.

HelpGuide.org. ניהול לחצים: כיצד להפחית, למנוע ולהתמודד עם לחץ.

המכון הלאומי לבריאות הנפש. גיליון מידע על לחץ.

תוכנית זו אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בעזרה מיידית. במקרה חירום חייגו 911 אם אתם בארה"ב, למ־ספר שירותי החירום המקומי אם אתם מחוץ לארה"ב או גשו למרכז רפואת החירום או חדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול של רופא או מומחה. בשל הפוטנציאל לניגוד עניינים, לא יינתן יעוץ משפטי בנושאים העלולים להיות כרוכים בהליכים משפטיים נגד Optum או החברות המסונפות לה, או כל גורם שדרכו המתקשרים מקבלים שירותים אלה במישרין או בעקיפין (למשל, מעסיק או קופת חולים). ייתכן שתוכנית זו וכל מרכיביה, במיוחד שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה בכל המקור מות, ותהיה נתונה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. הניסיון ו/או רמות ההשכלה של משאבי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה או דרישות התקינה במדינה. ייתכנו החרגות והגבלות בכיסוי.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות

WF12723010 143628-022024



