



Warnai cara anda untuk kekal tenang

Arahan: Amalkan kesedaran dan hilangkan tekanan dengan halaman berwarna ini.

Mewarna adalah cara yang sihat untuk menghilangkan tekanan. Ia boleh membantu merehatkan tubuh dan menenangkan fikiran anda. Berikut ialah beberapa cara tambahan untuk membantu menguruskan tekanan:

- 1 Nikmati kesenangan yang sederhana**
Cari peluang untuk melakukan perkara yang anda gemari, walaupun hanya selama 15 minit setiap hari.
- 2 Berkomunikasi dengan diri secara positif**
Setkan pemikiran anda tentang kejayaan, bukannya kegagalan.
- 3 Biarkan perkara itu berlalu**
Sesetengah perkara tidak berbaloi untuk dirisaukan. Beri ganjaran kepada diri anda untuk pencapaian yang bermakna – bukannya menghukum diri kerana tidak dapat menyelesaikan semua perkara.
- 4 Berehat dari situasi**
Pergi berjalan-jalan atau ambil tiga hingga lima kali nafas dalam-dalam untuk membantu melapangkan fikiran anda.

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.

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan berhampiran dan bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan para doktor atau golongan profesional. Disebabkan potensi konflik kepentingan, konsultasi perundangan tidak akan diberikan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melaluinya di mana pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan untuk ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa notis. Pengalaman dan/ tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja mungkin berubah berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengecualian dan pengecualian perlindungan mungkin dikenakan.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara.

WF12723010 143632-022024



