

Fargelegg din vei til ro

Instruksjoner: Øv deg på mindfulness og stress ned med disse fargeleggingsidene.

Fargelegging er en sunn måte å lindre stress på. Det kan hjelpe kroppen til å slappe av og roe sinnet ditt. Her er noen flere måter å hjelpe deg med å håndtere stress:

1 Nytt enkle gleder

Se etter muligheter til å gjøre ting du liker, selv om det bare er i 15 minutter hver dag.

2 Bruk positivt selvsnakk

Før tankene dine inn på suksess heller enn fiasko.

3 La ting ligge

Noen ting er det ikke verdt å stresse over. Belønn deg selv for en meningsfull prestasjon - i stedet for å være hard mot deg selv for ikke å få alt gjort.

4 Ta en pause fra situasjonen

Gå en tur eller ta tre til fem dype pust for å hjelpe til med å klarne hodet.

Kilder:

Mayo Clinic Health System. Fargelegging er bra for helsen din.

American Heart Association. Fire måter å håndtere stress på.

Sentre for sykdomskontroll og forebygging. Skadeforebygging og kontroll. Mestring av stress.

HelpGuide.org. Stressmestring: Hvordan redusere, forebygge og takle stress.

National Institute of Mental Health. (Nasjonalt Institutt for Mental Helse.) Faktaark om stress.

Denne opplæringen skal ikke brukes til nødsituasjoner eller ved behov for akutt hjelp. Ved nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, det lokale nødtelefonnummeret hvis du befinner deg utenfor USA, eller dra til nærmeste akuttmottak. Denne opplæringen er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. På grunn av potensialet for en interessekonflikt, vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon for spørsmål som kan innebære rettslige tiltak mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helsetilbud). Dette programmet og alle komponentene i det, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelige alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfaring og/eller utdanningsnivå tilknyttet ressurser for ansatt hjelpsprogram kan variere, basert på kontraktskrav eller lovfestede krav for landet.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt.

WF12723010 143641-022024



