



Pokoloruj swoją drogę do spokoju

Instrukcje: Praktykuj uważność i odstresuj się dzięki tym kolorowankom.

Kolorowanie to zdrowy sposób na odstresowanie. Może pomóc ciąu zrelaksować się i uspokoić umysł. Oto kilka dodatkowych sposobów na radzenie sobie ze stresem:

- 1 Odnajdź radość w prostych przyjemnościach**
Szukaj okazji do robienia rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, nawet jeśli jest to tylko 15 minut każdego dnia.
- 2 Mów do siebie w myślach w sposób pozytywny**
Staraj się myśleć o sukcesach, a nie o porażkach.
- 3 Opuść**
Niektóre rzeczy nie są warte naszego wysiłku. Nagradzaj się za znaczące osiągnięcia - zamiast być dla siebie surowym za to, że nie udało Ci się zrobić wszystkiego.
- 4 Zrób sobie przerwę i oderwij się**
Idź na spacer lub zrób od trzech do pięciu głębokich oddechów, aby oczyścić głowę.

Materiały źródłowe:

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.

Nie należy stosować programu w nagłych przypadkach i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych, należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej lub na oddział ratunkowy. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom wykształcenia zasobów programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WF12723010 143633-022024



