



Раскрасьте свой путь к спокойствию!

Инструкция: эти страницы для раскрашивания помогут вам повысить осознанность и снять стресс.

Раскрашивание — здоровый способ снять стресс. Оно помогает расслабить тело и успокоить разум. Вот еще несколько способов, которые помогут вам справиться со стрессом:

- 1 Цените простые удовольствия**
Ищите возможность заняться тем, что вам нравится, пусть хотя бы 15 минут в день.
- 2 Не ведите неприятные разговоры с самим собой**
Думайте об успехах, а не о поражениях.
- 3 Учитесь отпускать**
Некоторые вещи не стоят ваших усилий. Лучше вознаградите себя за достижения, а не ругайте за то, что не со всем справились.
- 4 Сделайте перерыв**
Сходите на прогулку или глубоко подышите три-пять раз, чтобы развеяться.

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.

Знания, полученные при участии этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните по номеру **911**, если вы находитесь в США, или по номеру телефона местной службы экстренной помощи, если вы находитесь за пределами США, либо обратитесь в ближайшую поликлинику или пункт экстренной помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. Из-за потенциального конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против компании **Optum**, аффилированных с нею лиц или любой организации, через которую звонящий прямо или косвенно получает соответствующие услуги (например, организации работодателя или плана медицинского страхования). Эта программа и все ее составляющие, в частности услуги для членов семьи младше **16** лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления. Требования к материалам по Программе помощи сотрудникам (в части образовательного уровня и опыта) могут различаться в зависимости от требований договора или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены.

WF12723010 143635-022024



