

Färglägg för att bli lugn

Instruktion: Uppnå mindfulness och avstressning med dessa färgläggningsidor.

Färgläggning är ett hälsosamt sätt att lindra stress. Det kan hjälpa kroppen att slappna av och lugna ditt sinne. Här är några fler sätt att hantera stress:

- 1 Njut av enkla nöjen**
Sök möjligheter att göra saker du gillar, även om det bara blir 15 minuter varje dag.
- 2 Tala positivt till dig själv**
Tänk mer på framgång än på misslyckande.
- 3 Strunta i vissa saker**
Vissa saker är inte värda att bekymra sig över. Belöna dig själv för en meningsfull prestation – istället för att klandra dig för att inte allt blev gjort.
- 4 Ta en paus från situationen**
Gå en promenad eller ta tre till fem djupa andetag för att klara hjärnan.

Källor:

Mayo Clinic Health System. Färgläggning är bra för din hälsa.

American Heart Association (Amerikanska hjärtföreningen). Fyra sätt att hantera stress.

Centers for Disease Control and Prevention. Förebyggande och avhjälpande av skador. Hantering av stress.

HelpGuide.org. Stresshantering: Hur man minskar, förebygger och hanterar stress.

National Institute of Mental Health. Faktablad om stress.

Programmet ska inte användas i nödsituationer eller då brådskande vård är nödvändig. Ring 911 i en nödsituation om du är i USA, den lokala räddningstjänstens telefonnummer om du befinner dig utanför USA eller uppsök närmaste akutmottagning. Programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. På grund av en eventuell risk för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som skulle kunna innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller dess partners eller någon juridisk entitet genom vilken den som ringer tar emot dessa tjänster direkt eller indirekt (t.ex. arbetsgivare eller sjukförsäkringskassa). Programmet och alla dess delar, särskilt tjänster för familjemedlemmar under 16 år, är kanske inte tillgängliga överallt och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåerna för resurser inom Employee Assistance Programme (program för personalhjälp) kan variera beroende på kontraktskrav eller nationella lagstadgade krav. Bortfall eller begränsningar av täckning kan förekomma.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt.

WF12723010 143642-022024



