



# ระบายสีหนทางสู่ความสงบ

**คำแนะนำ:** ฝึกสติและลดความเครียดด้วยการระบายสีในหน้าเหล่านี้

การระบายสีเป็นวิธีการคลายเครียดที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งสามารถช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและทำให้จิตใจสงบ ต่อไปนี้เป็นวิธีเพิ่มเติมที่จะช่วยจัดการกับความเครียด:

- 1 เพลิดเพลินไปกับความสุขที่เรียบง่าย**  
มองหาโอกาสในการทำสิ่งที่คุณชอบ แม้ว่าจะเป็นเพียงวันละ 15 นาทีก็ตาม
- 2 ใช้คำพูดเชิงบวกกับตัวเอง**  
วางกรอบความคิดของคุณไว้ที่ความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว
- 3 ปล่องให้สิ่งต่างๆ ดำเนินไป**  
บางอย่างก็ไม่คุ้มที่จะกังวลใจ ให้รางวัลตัวเองสำหรับความสำเร็จที่มีความหมาย แทนที่จะทุกข์ทรมานกับตัวเองในสิ่งที่ทำไม่สำเร็จ
- 4 หยุดพักจากภาวะการณ**  
ไปเดินเล่นหรือหายใจเข้าลึกๆ สัก 3-5 ครั้งเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง

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.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หมายเลขโทรศัพท์บริการฉุกเฉินในพื้นที่ที่คุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่ห้องผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ต่างกัน เราจะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการเหล่านี้ทางตรงหรือทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) โครงการนี้และส่วนประกอบทั้งหมด โดยเฉพาะการบริการบางอย่างที่เปิดให้กับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี อาจจะไม่เปิดให้บริการในทุกพื้นที่และอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และระดับการศึกษาของทรัพยากรในโครงการช่วยเหลือพนักงานนั้นจะแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อบังคับในแต่ละประเทศ และข้อจำกัดการครอบคลุมของประกันอาจจะมีผลบังคับใช้

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์

WF12723010 143636-022024



