

Rahatlamak için boyama yapın

Talimat: Bu boyama sayfalarıyla farkındalık egzersizi yapın ve stresinizi azaltın.

Boyama yapmak, stresten kurtulmanın sağlıklı bir yoludur. Bedeninizin gevşemesine ve zihninizin rahatlamasına yardımcı olabilir. Stresi yönetmenize yardımcı olacak diğer başka yollar şunlardır:

1 Basit zevklerin tadını çıkarın

Her gün sadece 15 dakika bile olsa keyif aldığınız şeyleri yapmaya çalışın.

2 İç sesinizi olumluya çevirin

Düşüncelerinizi başarısızlık yerine başarı etrafında şekillendirin.

3 Akışına bırakın

Bazı şeyler için çok uğraşmaya değmez. Her şeyi tamamlamadığınız için kendinize baskı yapmak yerine anlamlı bir başarı için kendinizi ödüllendirin.

4 Biraz ara verin

Kafanızı boşaltmanıza yardımcı olması için yürüyüşe çıkın veya üç ila beş derin nefes alın.

Kaynaklar:

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.

Bu program acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans veya acil servise başvurun. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. iş veren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal girişim içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile üyelerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir. Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyim ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine veya ülkenin düzenleyici gerekliliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı bırakmalar ve sınırlamalar uygulanabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır.

WF12723010 143637-022024



