



# 色彩可以让您思绪平静

**操作说明:**使用这些涂色页来练习正念和减压。

涂色是一种健康的缓解压力的方式。它可以帮助您身体放松,心神平静。您可以通过下列其他方法来管理压力:

## 1 享受简单的快乐

找机会做自己喜欢的事情,即使每天只做 15 分钟。

## 2 开展积极的自我对话

思考如何成功,而非失败。

## 3 放下过去

有些事情不值得焦虑。为达成重要成就奖励自己,不要为未完成的事情苛求自己。

## 4 暂时远离目前的处境

散散步或做三到五次深呼吸来帮助清醒头脑。

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.

该项目不适用于急诊或紧急护理需求。若遇到紧急情况,如果您在美国,请拨打 911,如果您在美国境外,请拨打当地的紧急服务电话号码,或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突,不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、致电直接或间接通过其接收这些服务的任何实体(例如,雇主或健康计划)采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其组成部分(尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务),如有变更,恕不提前通知。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

版权所有 © 2023 Optum, Inc.

WF12723010 143638-022024



