



# 色彩讓您心境平靜

**說明：**透過這些著色頁練習正念和減壓。

著色是緩解壓力的健康方式。它可以幫助身體放鬆並使您的思想平靜。以下是有助於管理壓力的一些其他方法：

## 1 享受簡單的快樂

尋找機會做自己喜歡的事情，即使每天只有 15 分鐘也好。

## 2 使用積極的自我對話

以成功而不是失敗為中心來思考。

## 3 順其自然

有些事情不值得為之操心。為有意義的成就獎勵自己——而不是因為沒有完成所有事情而對自己苛刻。

## 4 從目前情況中稍作休息

散散步或深呼吸三到五次以幫助清醒頭腦。

資訊來源：

Mayo Clinic Health System。著色對您的健康有益。

美國心臟協會。應對壓力的四種方法。

疾病預防與控制中心。傷害預防和控制。應對壓力。

Helpguide.org。壓力管理：如何減少、預防和應對壓力。

國家心理健康研究所。有關壓力的實況資訊。

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果您在美國，請撥打 911；如果您在美國境外，請撥打當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接接收這些服務的任何實體（例如僱主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢。本計劃及其所有組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有更改，恕不另行通知。員工援助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家監管要求而異。承保排除和限制可能適用。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。

WF12723010 143639-022024



