

रंग भरकर शांति महसूस करें

निर्देश: इन रंगीन पृष्ठों के साथ ध्यान और तनाव मुक्ति का अभ्यास करें।

रंग भरना तनाव दूर करने का एक अच्छा तरीका है। यह शरीर को आराम देने और मन को शांत करने में मदद करता है। तनाव प्रबंधन में मदद के लिए यहां कुछ अतिरिक्त तरीके दिए गए हैं:

- 1 सरल सुखों का आनंद लें**
ऐसे अवसर खोजें जहाँ आप अपनी पसंदीदा गतिविधियाँ कर सकें, भले ही वह प्रतिदिन सिर्फ 15 मिनट के लिए हो।
- 2 सकारात्मक आत्मसंवाद अपनाएँ**
असफलता के बजाय अपनी सोच को सफलता के इर्द-गिर्द केंद्रित करें।
- 3 कुछ चीजों को जाने दें**
कुछ चीजों की ज्यादा चिंता करना जरूरी नहीं होता। सब कुछ पूरा न कर पाने के कारण स्वयं पर कठोर होने के बजाय - स्वयं को अपनी सार्थक उपलब्धि के लिए पुरस्कृत करें।
- 4 परिस्थिति से थोड़ा विराम लें**
अपने मन को शांत करने के लिए टहलने जाएँ या तीन से पाँच गहरी साँसें लें।

स्रोत:

Mayo Clinic Health System. रंग भरना आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

American Heart Association. तनाव से निपटने के चार तरीके।

Centers for Disease Control and Prevention (रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र)। चोट की रोकथाम और नियंत्रण। तनाव से निपटने के तरीके।

Helpguide.org. तनाव प्रबंधन: तनाव को कैसे कम करें, रोकें और उसका सामना कैसे करें।

National Institute of Mental Health. तनाव पर जानकारी शीट।

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। आपातकालीन स्थिति में, यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका में हैं तो 911 पर कॉल करें, और यदि आप संयुक्त राज्य अमेरिका से बाहर हैं तो स्थानीय आपातकालीन सेवा फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम एम्बुलेटरी और आपातकालीन कक्ष सुविधा में जाएँ। यह कार्यक्रम डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का विकल्प नहीं है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, उन मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या ऐसी किसी भी इकाई के खिलाफ कानूनी कार्यवाई शामिल हो सकती है जिसके माध्यम से कॉल करने वाले को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएं प्राप्त हो रही हैं (उदाहरण के लिए, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना)। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से परिवार के 16 वर्ष से कम आयु के सदस्यों के लिए सेवाएं, सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो और इनमें बिना किसी पूर्वसूचना के परिवर्तन किए जा सकते हैं। कर्मचारी सहायता कार्यक्रम संसाधनों का अनुभव और/या शैक्षिक स्तर अनुबंध आवश्यकताओं या देश के नियामक नियमों के आधार पर भिन्न हो सकता है। कवरेज से संबंधित अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2023 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित।

WF12723010 316026-022024



