

Berhenti sebentar dan luangkan masa untuk mengendalikan rasa bimbang anda

Beberapa perkara yang membuatkan saya berasa bimbang adalah:

1

2

3

Berasa bimbang boleh mengubah cara saya berfikir dan rasa. Apabila saya berasa bimbang:

Tubuh saya berasa:	Saya memikirkan tentang:	Saya berasa:

Apabila saya berasa bimbang, saya dapat mengendalikan rasa tersebut dengan:

(Semak semua kemahiran yang mungkin berguna untuk meluangkan masa dengan kebimbangan anda)

- | | | | |
|--|--|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pernafasan 4-7-8 | <input type="checkbox"/> Menghentikan aktiviti harian dan membuat sesuatu perkara lain | <input type="checkbox"/> Bertafakur atau berehat | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Pergi berjalan-jalan seketika | <input type="checkbox"/> Bercakap dengan rakan, orang dewasa atau mentor | <input type="checkbox"/> Bermain permainan | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Menulis fikiran saya | <input type="checkbox"/> Bersenam | <input type="checkbox"/> Menggambarkan tempat yang gembira dan tenang | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Bicara diri positif | | <input type="checkbox"/> Makan snek sihat | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Mewarna | | | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Memeriksa keadaan sendiri | | | <input type="checkbox"/> _____ |

Rujuk semula halaman ini bila-bila sahaja anda berasa bimbang dan amalkan kemahiran daya tindak yang berkesan untuk anda. Jika anda berasa daya tindak sendiri tidak berkesan atau mengurus kebimbangan situasi anda, sila hubungi ahli profesional atau bincang dengan orang yang dipercayai tentang kesusahan anda untuk mendapatkan bantuan.

Optum

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat atau pergi ke kemudahan ambulatori dan bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti penjagaan doktor atau ahli profesional. Disebabkan oleh potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan diberikan berkenaan dengan isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melalui entiti tersebut pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponen program, khususnya perkhidmatan untuk ahli keluarga yang berusia 16 tahun ke bawah, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa notis awal. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan Pembantu Pekerja dan sumber Program mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara, pengecualian dan had Liputan mungkin terpakai.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua nama jenama atau produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

WF10070871 140459-042023