

Ta en pause og bruk et øyeblikk til å jobbe gjennom de engstelige følelsene dine

Noen ting som får meg til å føle meg engstelig er:

1

2

3

Å føle meg engstelig kan endre hvordan jeg tenker og føler. Når jeg føler meg engstelig:

Kroppen min føles:

Jeg tenker på:

Jeg føler:

Når jeg føler meg engstelig, kan jeg håndtere det ved å:

(Kryss av for alle ferdighetene som kan være nyttige for å ta et øyeblikk med angsten din)

- | | | | |
|--|--|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 4-7-8-pusting | <input type="checkbox"/> Sjekk inn med deg selv | <input type="checkbox"/> Meditere eller slappe av | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Ta en kort spasertur | <input type="checkbox"/> Trykke på pause på dagen og gjøre noe annet | <input type="checkbox"/> Spille et spill | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Skrive ned tankene mine | <input type="checkbox"/> Snakke med en venn, voksen eller mentor | <input type="checkbox"/> Visualisere et lykkelig og beroligende sted | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Positiv selvsnakk | <input type="checkbox"/> Trening | <input type="checkbox"/> Å spise en sunn matbit | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Fargelegging | | | |

Kom tilbake til denne siden når du føler deg engstelig, og øv deg på hvilke mestringsferdigheter som fungerer for deg. Hvis du føler at selvmestring ikke fungerer eller håndterer situasjonsangsten din, ta kontakt med en profesjonell eller snakk med en pålitelig person om problemene dine for å få hjelp.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, og de lokale nødetatenes telefonnumre hvis du er utenfor USA, eller gå til nærmeste ambulanse- eller akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for pleie hos lege eller profesjonelle. På grunn av potensialet for interessekonflikt, vil ikke juridisk konsultasjon gis angående spørsmål som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller tilknyttede selskaper, eller noen enhet der innringeren mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle komponentene i det, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelige alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivåer for Employee Assistance Program-ressurser kan variere basert på kontraktskrav eller nasjonale regulatoriske krav. Dekningsekskluderinger og begrensninger kan gjelde. © 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter reservert. Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Optum er en likestillingsarbeidsgiver.

WF10070871 140468-042023