

Zatrzymaj się na chwilę i zastanów nad odczuwanym lękiem.

Rzeczy, które powodują, że odczuwam lęk:

1

2

3

Uczucie lęku może zmieniać mój sposób myślenia i odczuwania. Kiedy odczuwam lęk:

Moje ciało odczuwa:

Myślę o:

Czuję:

Kiedy odczuwam lęk, w przewyciężeniu go pomagają mi:

(Zaznacz wszystkie umiejętności, które mogą być pomocne w radzeniu sobie z lękiem)

- | | | | |
|--|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Technika oddechowa 4-7-8 | <input type="checkbox"/> Zwrócenie bacznej uwagi na swój stan emocjonalny i fizyczny | <input type="checkbox"/> dorosłą osobą lub mentorem | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Pójście na krótki spacer | <input type="checkbox"/> Wciśnięcie przycisku pauzy w planie dnia i zrobienie czegoś innego | <input type="checkbox"/> Aktywność fizyczna | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Zapisywanie swoich myśli | <input type="checkbox"/> Rozmowa z przyjacielem, | <input type="checkbox"/> Medytacja lub relaks | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Pozytywna rozmowa z samym/samą sobą | | <input type="checkbox"/> Zagranie w grę | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kolorowanie | | <input type="checkbox"/> Wizualizowanie sobie miłego i spokojnego miejsca | <input type="checkbox"/> _____ |
| | | <input type="checkbox"/> Zdrowa przekąska | |

Korzystaj z tego arkusza za każdym razem, gdy odczuwasz lęk i praktykuj te umiejętności radzenia sobie, które są w Twoim przypadku skuteczne. Jeśli czujesz, że umiejętności samodzielnego radzenia sobie nie są wystarczające lub nie pomagają kontrolować lęku w danej sytuacji, skontaktuj się ze specjalistą lub zwróć o pomoc do zaufanej osoby.

Optum

Nie należy stosować tego programu w nagłych przypadkach i kiedy zachodzi potrzeba uzyskania pilnej pomocy. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej i pogotowia ratunkowego. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanim lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom wykształcenia zasobów programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2023 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

WF10070871 140460-042023