

Faça uma pausa e reserve um momento para trabalhar seus sentimentos de ansiedade

Algumas coisas que me deixam ansioso são:

1

2

3

Sentir-se ansioso pode mudar a forma como penso e sinto. Quando me sinto ansioso:

Meu corpo sente:

Eu penso em:

Eu me sinto:

Quando me sinto ansioso, consigo controlar:

(Marque todas as habilidades que podem ser úteis para ter um momento com sua ansiedade)

- | | | | |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Praticando a respiração 4-7-8: | <input type="checkbox"/> analisando a mim mesmo | <input type="checkbox"/> Jogando um jogo | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Fazendo uma breve caminhada | <input type="checkbox"/> Dando uma pausa no dia e fazendo algo diferente | <input type="checkbox"/> Visualizando um lugar feliz e calmo | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Anotando meus pensamentos | <input type="checkbox"/> Conversando com um amigo, adulto ou mentor | <input type="checkbox"/> Fazendo um lanche saudável | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Com uma conversa interna positiva | | | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Colorindo | <input type="checkbox"/> Fazendo exercícios | | |
| | <input type="checkbox"/> Meditando ou relaxando | | |

Consulte esta página sempre que se sentir ansioso e pratique as habilidades de enfrentamento que funcionam para você. Se você acha que o autocontrole não está funcionando ou controlando sua ansiedade situacional, entre em contato com um profissional ou fale com uma pessoa de confiança sobre suas dificuldades para obter ajuda.

Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número 911 se você estiver nos EUA, ou para o telefone do serviço local de emergência se você estiver fora dos EUA, ou então vá até o ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui os cuidados profissionais ou médicos. Por causa de possíveis conflitos de interesse, não podemos oferecer consulta jurídica em casos que possam envolver ação jurídica contra a Optum e suas afiliadas ou contra qualquer entidade por meio da qual o participante receba tais serviços, seja direta ou indiretamente (ex.: empregadora ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, principalmente os serviços prestados a membros da família menores de 16 anos, podem não estar disponíveis em todas as localidades e estão sujeitos a mudanças sem aviso prévio. A experiência e/ou o nível educacional dos recursos do Programa de Assistência Funcionários poderá variar de acordo com os requisitos do contrato ou os regulamentos do país. Podem se aplicar exclusões de cobertura e limitações.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. A Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos mencionados são marcas registradas ou comerciais de propriedade dos seus respectivos donos. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades iguais.

WF10070871 140461-042023