

Сделайте перерыв, чтобы разобраться в своей тревоге.

Некоторые вещи, которые вызывают у меня беспокойство:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Тревога может изменить то, как я думаю и чувствую. Когда я чувствую тревогу:

Мои физические ощущения:	Я думаю о:	Я чувствую:

Когда я чувствую тревогу, я могу с ней справиться следующим образом:

(Отметьте все навыки, которые могут быть полезны, чтобы избавиться от тревоги)

- | | | | |
|--|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Дышу по технике 4-7-8. | <input type="checkbox"/> Раскрашиваю картинки. | <input type="checkbox"/> Занимаюсь спортом. | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Выхожу на короткую прогулку. | <input type="checkbox"/> Проверяю свои мысли. | <input type="checkbox"/> Медитирую или расслабляюсь. | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Записываю свои мысли | <input type="checkbox"/> Нажимаю паузу и занимаюсь чем-нибудь другим. | <input type="checkbox"/> Играю. | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Разговариваю с собой о хорошем. | <input type="checkbox"/> Говорю с другом, взрослым человеком или наставником. | <input type="checkbox"/> Представляю себе счастливое и спокойное место. | <input type="checkbox"/> _____ |
| | | <input type="checkbox"/> Немного перекусываю здоровой пищей. | |

Возвращайтесь к этой странице всякий раз, когда вы чувствуете тревогу, и проверяйте, какие способы преодоления тревоги вам помогают.

Если вы чувствуете, что самостоятельно не справляетесь или вам не удастся справиться с ситуативной тревогой, обращайтесь за помощью. Вы можете обратиться к специалисту или поговорить с тем, кому доверяете.

Optum

Знания, полученные в этой программе, не следует использовать для оказания экстренной или неотложной помощи. В экстренных случаях звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, и по номеру телефона местной службы скорой помощи, если вы находитесь за пределами США, или обращайтесь в ближайшую поликлинику или приемный покой. Эта программа не заменяет лечение у врача или специалиста. Из-за возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против компании Optum или аффилированных с нею лиц, или любой организации, через которую звонящий прямо или косвенно получает эти услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Эта программа и все ее компоненты, в частности услуги для членов семьи младше 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления. Опыт и/или образовательные уровни материалов по Программе помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от требований контракта или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum® — это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все остальные торговые марки или названия продуктов — это товарные знаки или зарегистрированные знаки, принадлежащие их владельцам. Компания Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.

WF10070871 140462-042023