

Ta en time-out och ge dig själv andrum och möjlighet att arbeta igenom dina oroliga känslor

Några saker som får mig att känna mig orolig är:

1

2

3

När jag känner mig orolig kan det förändra hur jag tänker och mår.
När jag känner mig orolig:

Min kropp känns:

Jag tänker på:

Jag mår:

När jag känner mig orolig kan jag hantera det genom följande:

(Markera alla verktyg som kan vara till hjälp för att ge dig själv en stund med din ångest.)

- | | | | |
|---|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Andningstekniken 4-7-8 | <input type="checkbox"/> Känna efter hur jag känner och vilka behov jag har | <input type="checkbox"/> Träna | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Gå på en kort promenad | <input type="checkbox"/> Avbryta vad jag gör och byta till en annan aktivitet | <input type="checkbox"/> Meditera eller koppla av | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Skriva ner mina tankar | <input type="checkbox"/> Prata med en vän, en vuxen eller en mentor | <input type="checkbox"/> Spela ett spel | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Samtala positivt med mig själv | | <input type="checkbox"/> Visualisera en glad och lugn plats | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Färglägga | | <input type="checkbox"/> Äta ett hälsosamt mellanmål | <input type="checkbox"/> _____ |

Titta tillbaka på den här sidan när du känner dig orolig och öva på vilka hanteringsstrategier som fungerar för dig. Om du känner att du har svårt att hantera din situationsångest själv uppmanar vi dig att ta kontakt med en psykolog eller prata med en tillförlitlig person om dina bekymmer för att få hjälp.

Detta program bör inte användas för akutvård eller brådskande vårdbehov. Ring 911 vid nödsituationer om du befinner dig i USA eller nödnumret till den lokala räddningstjänsten om du befinner dig utanför USA, eller ta dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller professionell vårdpersonal. På grund av risken för intressekonflikter kommer juridisk rådgivning inte att tillhandahållas i frågor som kan innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller företagets dotterbolag, eller någon enhet (t.ex. arbetsgivare eller hälso- och sjukvårdsplan) genom vilken den som ringer tar emot dessa tjänster direkt eller indirekt. Programmet och alla dess delar, i synnerhet tjänster till familjemedlemmar under 16 år, kanske inte är tillgängliga på alla orter och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåer i resurser tillhörande Employee Assistance Program kan variera baserat på avtalskrav eller nationella bestämmelser. Undantag med hänsyn till täckning och begränsningar kan tillämpas.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Övriga varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade firmamärken som tillhör sina respektive ägare. Som arbetsgivare tillämpar Optum principen om lika möjligheter vid anställning.

WF10070871 140469-042023