

หยุดและใช้เวลาสักครู่เพื่อจัดการกับความวิตกกังวลของคุณ

บางสิ่งที่ทำให้ฉันวิตกกังวลคือ:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

ความวิตกกังวลสามารถเปลี่ยนวิธีคิดและความรู้สึกของฉันได้ เมื่อฉันวิตกกังวล:

ร่างกายของฉันรู้สึก:	ฉันคิดเกี่ยวกับ:	ฉันรู้สึก:

เมื่อวิตกกังวล ฉันสามารถจัดการได้โดย:

(ตรวจสอบทักษะทั้งหมดที่อาจเป็นประโยชน์ในการใช้เวลาสักครู่จัดการกับความวิตกกังวลของคุณ)

- | | | | |
|---|--|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 4-7-8 การหายใจ | <input type="checkbox"/> ถามตัวเองว่าเป็นอย่างไรบ้าง | <input type="checkbox"/> ทำสมาธิหรือผ่อนคลาย | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> เดิน | <input type="checkbox"/> หยุดทำสิ่งต่าง ๆ | <input type="checkbox"/> เล่นเกม | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ระยะสั้นต่อไป | <input type="checkbox"/> ชั่วครวแล้วทำอย่างอื่น | <input type="checkbox"/> นึกภาพสถานที่ที่มีความสุขและสงบ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> จด | <input type="checkbox"/> พูดคุยกับเพื่อน ผู้ใหญ่ | <input type="checkbox"/> รับประทานอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> ความคิดของฉัน | <input type="checkbox"/> หรือที่ปรึกษา | | |
| <input type="checkbox"/> พูดในเชิงบวกต่อตนเอง | <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย | | |
| <input type="checkbox"/> ระบายสี | | | |

กลับมาที่หน้าเมื่อใดก็ตามที่รู้สึกวิตกกังวลและฝึกฝนทักษะการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมกับคุณ หากรู้สึกว่าการรับมือด้วยตนเองไม่ได้ผลหรือไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวลในสถานการณ์ของคุณได้ โปรดติดต่อผู้เชี่ยวชาญหรือพูดคุยกับบุคคลที่ไว้ใจได้เกี่ยวกับปัญหาของคุณเพื่อขอความช่วยเหลือ



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับการดูแลเงินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หมายเลขโทรศัพท์บริการฉุกเฉินในพื้นที่ที่คุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่ห้องผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน เราจะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการเหล่านี้ทางตรงหรือทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีการจัดโปรแกรมนี้และองค์ประกอบทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปีในทุกพื้นที่ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ประสิทธิภาพและ/หรือระดับการศึกษาของแหล่งข้อมูลโครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ อาจมีการยกเว้นความคุ้มครองและข้อจำกัด

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้องของ Optum มินิโอบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

WF10070871 140463-042023