

Bir ara verin ve kaygı duygunuz üzerinde çalışmak için bir dakikanızı ayırın

Beni endişelendiren bazı şeyler şunlardır:

1

2

3

Kaygılanma, nasıl düşündüğümü ve hissettiğimi değiştirebilir.
Kaygılandığımda:

Vücudum şunları hissediyor:

Şu konuda düşünüyorum:

Şunu hissediyorum:

Kaygılandığımda, şunları yaparak başa çıkabilirim:

(Kaygınız üzerinde çalışmak için bir dakikanızı ayırdığınızda size yardımcı olabilecek tüm yetenekleri gözden geçirin)

- | | | | |
|---|--|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 4-7-8 Nefes | <input type="checkbox"/> Kendimi kontrol etmek | <input type="checkbox"/> Egzersiz yapmak | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kısa bir yürüyüşe çıkmak | <input type="checkbox"/> Gün içinde duraklat'a basmak ve farklı bir şey yapmak | <input type="checkbox"/> Meditasyon yapmak veya gevşemek | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Düşüncelerimi yazmak | <input type="checkbox"/> Bir arkadaş, yetişkin veya mentör ile konuşmak | <input type="checkbox"/> Oyun oynamak | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kendi kendime pozitif konuşmak | | <input type="checkbox"/> Mutlu ve huzurlu bir yeri hayal etmek | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Renklendirmek | | <input type="checkbox"/> Sağlıklı bir atıştırmalık yemek | <input type="checkbox"/> _____ |

Kaygılı hissettiğinizde bu sayfaya geri dönün ve sizin için işe yarayan başa çıkma yeteneklerini uygulayın. Kendi kendinize başa çıkmanın işe yaramadığını veya durumsal kaygıyı yönetemediğini düşünüyorsanız, yaşadığınız zorluklar hakkında yardım almak için lütfen bir profesyonelle iletişime geçin veya güvendiğiniz bir kişiyle konuşun.

Optum

Bu program acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans veya acil servise başvurun. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. iş veren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal girişim içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile üyelerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir. Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyim ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine veya ülkenin düzenleyici gerekliliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı bırakmalar ve sınırlamalar uygulanabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, ayrımcı olmayan bir işverendir.

WF10070871 140464-042023