

# 让自己暂停片刻，克服焦虑情绪。

让我感到焦虑的事情有：

1

---

2

---

3

---

焦虑会改变我的想法和感受。当我感到焦虑时：

我身体的感觉：

我的想法：

我觉得：

当我感到焦虑时，我可以通过以下方式来应对：

( 勾选所有可能有助于暂时缓解焦虑的技巧 )

- |                                    |   |                                       |                                |
|------------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 4-7-8 呼吸法 | <input type="checkbox"/> 自我审视             | <input type="checkbox"/> 玩游戏          | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 出去散步      | <input type="checkbox"/> 暂停当天的计划，做些不一样的事情 | <input type="checkbox"/> 想象一个快乐、宁静的地方 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 写下自己的想法   | <input type="checkbox"/> 与朋友、成人或导师交谈      | <input type="checkbox"/> 吃点健康的零食      | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 积极的自我对话   | <input type="checkbox"/> 锻炼               |                                       | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 涂色        | <input type="checkbox"/> 冥想或放松            |                                       | <input type="checkbox"/> _____ |

每当您感到焦虑时，请参阅本页，并练习对您有效的应对技巧。如果您觉得自我应对策略无效，或者无法控制您的情境焦虑，请联系专业人士或向可信赖的人倾诉您所面临的困难，向他们寻求帮助。

**Optum**

本计划不该应用于紧急或紧急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务）可能不面向特定地区提供，且可能在未另行通知的情况下变更。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能适用承保除外和限制条款。

© 2023 Optum, Inc. 保留所有权利。Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者财产的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

WF10070871 140465-042023