

請使用此工作表停下來並花點時間來克服你的焦慮情緒

讓我感到焦慮的一些事情是：

1

2

3

感到焦慮會改變我的想法和感受。當我感到焦慮時：

我的身體會覺得：

我會想到：

我覺得：

當我感到焦慮時，我可以透過以下方法應對：

（請勾選所有可能有助於花點時間緩解焦慮的技能）

- | | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 4-7-8 呼吸法 | <input type="checkbox"/> 自我檢查 | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 出去短途步行 | <input type="checkbox"/> 當天按下暫停並做一些不同的事情 | <input type="checkbox"/> 冥想或放鬆 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 寫下我的想法 | <input type="checkbox"/> 與朋友、成人或導師交談 | <input type="checkbox"/> 玩遊戲 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 積極的自我對話 | | <input type="checkbox"/> 想像一個快樂和平靜的地方 | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> 塗顏色 | | <input type="checkbox"/> 吃點健康的零食 | <input type="checkbox"/> _____ |
| | | | <input type="checkbox"/> _____ |

每當您感到焦慮時，請參閱此頁面並練習適合您的應對技巧。如果您覺得自我應對不起作用或無法控制您的情境焦慮，請聯絡專業人員或與可信賴的人談談您尋求幫助的困難。

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果您在美國，請撥打 911；如果您在美國境外，請撥打當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接收這些服務的任何實體（例如僱主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢。本計劃及其所有組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有更改，恕不另行通知。員工援助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家監管要求而異。承保排除和限制可能適用。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 是平等機會僱主。