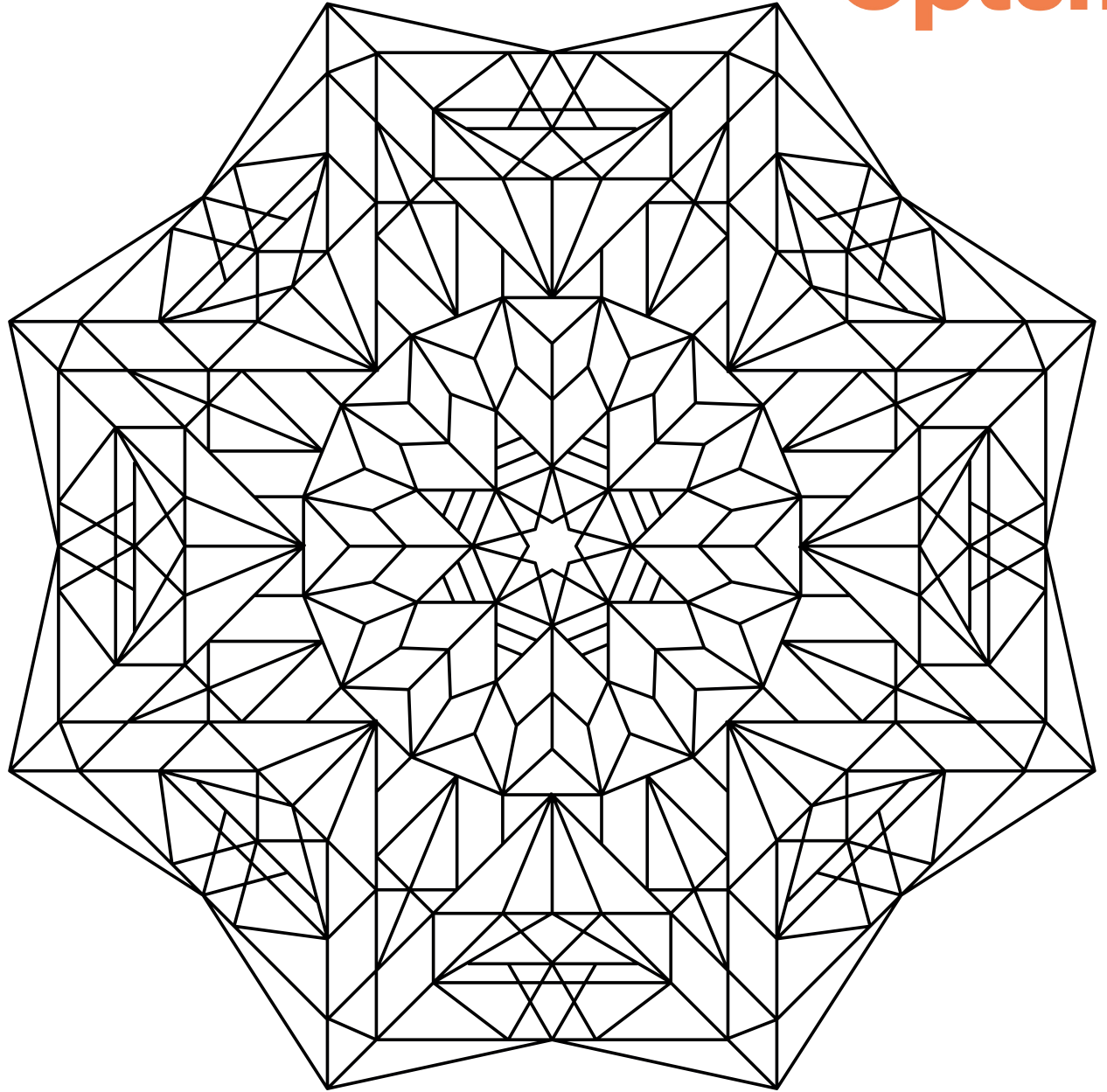


مارس اليقظة وتخلص من التوتر باستخدام التلوين

يُعد التلوين طريقة صحية للتخلص من التوتر. إذ يمكن أن يساعد الجسم على الاسترخاء والعقل على الهدوء. فيما يلي بعض الطرق الإضافية للمساعدة على إدارة التوتر:

1. استمتع بالأمر المبهجة البسيطة
ابحث عن فرص للقيام بأشياء تستمتع بها، ولو كان ذلك لمدة 15 دقيقة فقط كل يوم.
2. استخدم الحديث الإيجابي مع النفس
اجعل تفكيرك يتمحور حول النجاح بدلاً من الفشل.
3. تناسى الأمور المزعجة
بعض الأشياء لا تستحق الاكتراث بها على الإطلاق. كافي نفسك على إنجاز أي عمل مفيد، وهذا بدلاً من أن تقسو على نفسك لعدم إنجاز الأمور كلها.
4. ابتعد قليلاً عن الموقف المزعج
اذهب للمشي أو تنفس بعمق ثلاث إلى خمس مرات للمساعدة على تصفية ذهنك.



المصادر:

Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health
American Heart Association. Four ways to deal with stress.
Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.
Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.
National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظراً لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة والأدوات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية للبلد، وقد تنطبق قيود واستثناءات على التغطية.