



Pratica la mindfulness e riduci lo stress colorando

Colorare è un modo sano per alleviare lo stress. Può aiutare a rilassare il corpo e a calmare la mente. Ecco alcuni altri modi che possono tornare utili per gestire lo stress:

- 1. Goditi le cose semplici**
Trova il modo di fare cose che ti piacciono, anche se solo per 15 minuti al giorno.
- 2. Adotta un dialogo interiore positivo**
Inquadra il tuo pensiero sul successo piuttosto che sul fallimento.
- 3. Lascia che le cose accadano**
Per alcune cose non vale la pena scervellarsi. Premiati per i risultati importanti invece di essere duro con te stesso per non aver fatto tutto.
- 4. Prenditi una pausa dalla situazione**
Fai una passeggiata o 3-5 respiri profondi per schiarirti le idee.

Fonti:

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.

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per dipendenti possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.