



Amalkan kesedaran dan hilangkan tekanan dengan mewarna

Pewarnaan adalah cara yang sihat untuk menghilangkan tekanan. Ia boleh membantu badan berehat dan menenangkan fikiran anda. Berikut ialah beberapa cara tambahan untuk membantu menguruskan tekanan:

- 1. Nikmati keseronokan sederhana**
Cari peluang untuk melakukan perkara yang anda gemari, walaupun hanya selama 15 minit setiap hari.
- 2. Gunakan perbincangan diri yang positif**
Bingkaikan pemikiran anda tentang kejayaan, bukannya kegagalan.
- 3. Lepaskan segalanya**
Sesetengah perkara tidak berbaloi untuk dikeluarkan. Berikan ganjaran kepada diri anda untuk pencapaian yang bermakna — bukannya bersusah payah kepada diri sendiri kerana tidak menyelesaikan segala-galanya.
- 4. Rehatkan diri daripada situasi itu**
Pergi bersiar-siar atau tarik nafas sebanyak tiga hingga lima kali untuk membantu mengosongkan fikiran anda.

Sumber:
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.

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan serta-merta. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan ambulatori dan bilik kecemasan terdekat. Program ini bukan pengganti untuk penjagaan doktor atau profesional. Disebabkan potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan diberikan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melaluinya pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga yang di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa notis awal. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja mungkin berbeza-beza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara Pengecualian dan pengecualian perlindungan mungkin dikenakan.