



## Øv på oppmerksomt nærvær og stress ned med fargelegging

Farging er en sunn måte å lindre stress på. Det kan hjelpe kroppen med å slappe av og roe ned sinnet. Her er noen flere måter til å håndtere stress på:

### 1. Nyt enkle gleder

Se etter muligheter til å gjøre ting du liker, selv hvis det bare er i 15 minutter hver dag.

### 2. Bruk positiv selvsnakk

Ramm inn tankene dine rundt suksess i stedet for fiasko.

### 3. Gi slipp på ting

Noen ting er ikke verdt hodebryet. Belønn deg selv for en meningsfull prestasjon — i stedet for å være hard mot deg selv for at du ikke får alt gjort.

### 4. Ta en pause fra situasjonen

Gå en tur eller ta tre til fem dype pust. Dette bidrar til å rense hodet.

#### Kilder:

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.

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller akutte behov. Dersom det er en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, det lokale nødetatens telefonnummer hvis du er utenfor USA, eller gå til nærmeste ambulatorium og akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell omsorg. På grunn av potensialet for en interessekonflikt, vil det ikke gis juridisk konsultasjon i forbindelse med spørsmål som kan involvere juridiske skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller en enhet som innringeren mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Det kan hende at dette programmet og alle dets komponenter, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, ikke er tilgjengelig på alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivåer for ressurser til Employee Assistance Program kan variere basert på kontraktskrav eller nasjonale regulatoriske krav. Dekningsekskluderinger og begrensninger kan gjelde.