



Zachowuj postawę uważnej obecności i odstresuj się dzięki kolorowaniu

Kolorowanie jest zdrowym sposobem na złagodzenie stresu. Może pomóc w odprężeniu ciała i uspokojeniu umysłu. Oto kilka dodatkowych sposobów kontrolowania stresu:

- 1. Ciesz się prostymi przyjemnościami**
Staraj się wykonywać zajęcia, które sprawiają ci przyjemność, choćby tylko przez 15 minut dziennie.
- 2. Prowadź pozytywny wewnętrzny monolog**
Kształtuj swoje myślenie wokół sukcesu, a nie porażki
- 3. Porzuć pewne sprawy**
Są rzeczy, którymi nie warto sobie zawracać głowy. Nagradzaj się za istotne osiągnięcia - zamiast zadręczać się tym, że nie wszystko udało się zrealizować.
- 4. Zrób sobie przerwę, by odpocząć od pewnych sytuacji**
Idź na spacer lub weź trzy do pięciu głębokich oddechów, aby odświeżyć umysł.

Źródła:
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.

Programu tego nie należy wykorzystywać w nagłych przypadkach lub pilnych potrzebach opieki. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych, należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej i pogotowia ratunkowego. Ten program nie zastępuje opieki lekarza lub specjalisty. Ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów, konsultacje prawne nie będą udzielane w kwestiach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko firmie Optum lub jej podmiotom stowarzyszonym lub jakimkolwiek podmiotowi, za pośrednictwem którego rozmówca otrzymuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawcy lub firmie ubezpieczenia zdrowotnego). Program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom wykształcenia personelu programu pomocy pracowniczej mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.