



Практикуйте осознанность и снятие стресса с помощью раскрашивания

Раскрашивание — это хороший способ уменьшить стресс. Оно помогает расслабиться и стать более уравновешенным. Вот еще несколько способов справиться со стрессом:

- 1. Радуйтесь простым вещам**
Старайтесь делать то, что вам нравится, пусть даже по 15 минут в день.
- 2. Говорите о себе хорошо**
Думайте об успехах, а не о неудачах.
- 3. Умейте отпускать**
Некоторые вещи не стоят того, чтобы из-за них расстраиваться. Поощряйте себя за важные для вас достижения вместо того, чтобы ругать себя за то, что вы не успеваете сделать все.
- 4. Отвлечитесь от ситуации**
Прогуляйтесь или сделайте три-пять глубоких вдохов, чтобы очистить голову.

Источники:
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.

Знания, полученные в этой программе, не следует использовать для экстренной или неотложной помощи. В экстренных случаях звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, и по номеру телефона местной службы скорой помощи, если вы находитесь за пределами США, или обратитесь в ближайшую поликлинику или приемный покой. Эта программа не заменяет лечение у врача или специалиста. Из-за возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против компании Optum или аффилированных с ней лиц, или любых юридических лиц, через которых абонент прямо или косвенно получает эти услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Эта программа и все ее компоненты, в частности предназначенные членам семьи младше 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления. Опыт и/или образовательные уровни материалов по Программе помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от требований контракта или действующих в стране нормативных требований. Могут применяться исключения и ограничения.
© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF9546124