



Träna mindfulness och stressa ner med färgläggning

Färgläggning är ett hälsosamt sätt att lindra stress. Det kan hjälpa kroppen att slappna av och lugna ditt sinne. Här är några ytterligare sätt att hantera stress:

1. Njut av det enkla

Leta efter möjligheter att göra sådant du tycker om att göra, även om det bara är 15 minuter varje dag.

2. Tala till dig själv på ett positivt sätt

Rama in ditt tänkande kring framgång istället för misslyckande.

3. Släpp saker och ting

Vissa saker är inte värda att våndas över. Belöna dig själv för en meningsfull prestation istället för att vara hård mot dig själv för att du inte får allt gjort.

4. Ta en paus från situationen

Ta en eller tre promenader eller ta tre till fem djupa andetag för kunna släppa allt.

Källor:

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.

Det här programmet bör inte användas för akuta vårdbehov. Ring 112 i en nödsituation om du befinner dig i Sverige, eller den lokala räddningstjänstens telefonnummer om du befinner dig utomlands. Du kan också gå till närmaste akutmottagning. Programmet ersätter inte läkarvård. På grund av risken för en intressekonflikt kommer juridisk konsultation inte att tillhandahållas i frågor som kan innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag, eller någon enhet genom vilken den som ringer tar emot dessa tjänster direkt eller indirekt (t.ex. arbetsgivare eller hälsoplan). Detta program och alla dess komponenter, i synnerhet tjänster till familjemedlemmar under 16 år, kanske inte är tillgängliga på alla platser och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhet och/eller utbildningsnivåer för Employee Assistance Program-resurser kan variera baserat på avtalskrav eller nationella regulatoriska krav. Täckningsundantag och begränsningar kan gälla.