



ฝึกสติและคลายเครียดด้วยการระบายสี

การระบายสีเป็นวิธีการคลายเครียดที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและทำให้จิตใจสงบต่อไปนี้เป็นวิธีเพิ่มเติมเพื่อช่วยในการจัดการความเครียด:

- 1. เพลิดเพลินกับความสวยงาม ๆ**
มองหาโอกาสที่จะทำให้ในสิ่งที่คุณชอบทุก ๆ วัน แม้ว่าจะมีเวลาเพียง 15 นาทีก็ตาม
- 2. ใช้การพูดกับตัวเองในเชิงบวก**
วางกรอบความคิดของคุณให้เกี่ยวข้องกับความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลว
- 3. ปล่อยาว**
บางสิ่งที่ไม่คุ้มที่จะเสียเวลาไปกับมัน ให้รางวัลตัวเองในความสำเร็จที่มีความหมายกับคุณ แทนการโทษตัวเองในสิ่งที่คุณทำไม่สำเร็จ
- 4. หยุดพักจากเรื่องราวรอบตัว**
ออกไปเดินเล่นหรือหายใจลึก ๆ 3-5 ครั้งเพื่อช่วยให้สมองปลอดโปร่ง

ที่มา:
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.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในการวินิจฉัยหรือต้องการการดูแลอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกาโทร 911 หรือโทรหมายเลขบริการฉุกเฉินในท้องถิ่นหากอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่ห้องผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด ห้ามใช้โปรแกรมนี้แทนการดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากอาจเกิดผลประหลาดกับข้ออื่น จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ามาได้รับบริการเหล่านั้น ทั้งทางตรงและทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และองค์ประกอบทั้งหมดของโปรแกรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี อาจไม่สามารถใช้ได้ในทุกพื้นที่ และอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของบุคลากรที่เป็นทรัพยากรของโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ และอาจมีการยกเว้นความคุ้มครองและข้อจำกัดต่าง ๆ ด้วย