



## Renklendirme ile farkındalık ve rahatlama

Renklendirme stresi azaltmanın sağlıklı bir yoludur. Vücudunuzu rahatlamaya ve zihninizi sakinleştirmeye yardımcı olur. İşte stresi yönetmeye yardımcı olacak bazı ek ipuçları:

- 1. Basit mutlulukların tadını çıkarın**  
Her gün 15 dakika bile olsa, sevdiğiniz şeyleri yapmak için fırsat arayın.
- 2. Olumlu içsel konuşma gerçekleştirin**  
Düşüncelerinizi başarısızlıktan ziyade başarı etrafında şekillendirin.
- 3. Akışına bırakın**  
Bazı şeyler çok çaba sarf etmeye değmez. Her şeyi yapamadığınız için kendinize karşı acımasız olmaktansa anlamlı bir başarı için kendinizi ödüllendirin.
- 4. Duruma ara verin**  
Kafanızı boşaltmaya yardımcı olması için yürüyüşe çıkın veya üç ila beş kere derin nefes alın.

#### Kaynaklar:

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.

**Bu program acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın ya da en yakın ambulans veya acil servise başvurun.** Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. işveren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal girişim içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile üyelerine hizmetler, tüm konularda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir. Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyim ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine veya ülkenin düzenleyici gerekliliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı bırakmalar ve sınırlamalar uygulanabilir.