



通过着色练习专注力并减压

着色是一种缓解压力的健康方式。它可以帮助您身体放松，心神平静。您可以通过下列其他方法来管理压力：

1. 享受简单的快乐

找机会做自己喜欢的事情，即使每天只做15分钟。

2. 进行积极的自我对话

围绕成功（而非失败）来思考。

3. 放下执念

有些事情不值得为之牵挂在心。为达成重要成就而奖励自己，而不因为未完成的事情而苛求自己。

4. 劳逸结合

散散步或做三到五次深呼吸来帮助清醒头脑。

资料来源：
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.

本计划不应用于急诊或应急护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国境外，请拨打当地的急诊服务电话号码，或者前往最近的门诊和急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的护理。由于存在潜在的利益冲突，不会就可能涉及针对 Optum、其附属公司、呼叫者直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。本计划及其组成部分（尤其是针对 16 岁以下家庭成员提供的服务）可能不面向特定地区提供，且可能在不另行通知的情况下变更。员工援助计划资源的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能适用承保除外和限制条款。