



## 透過著色練習正念和減壓

著色是緩解壓力的健康方式。它可以幫助身體放鬆並使您的思想平靜。以下是有助於管理壓力的一些其他方法：

### 1. 享受簡單的快樂

尋找機會做自己喜歡的事情，即使每天只有 15 分鐘也好。

### 2. 使用積極的自我對話

以成功而不是失敗為中心來思考。

### 3. 順其自然

有些事情不值得為之操心。為有意義的成就獎勵自己——而不是因為沒有完成所有事情而對自己苛刻。

### 4. 從目前情況中稍作休息

散散步或深呼吸三到五次以幫助清醒頭腦。

資訊來源：  
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.

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果您在美國，請撥打 911；如果您在美國境外，請撥打當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接收這些服務的任何實體（例如雇主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢。本計劃及其所有組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有更改，恕不另行通知。員工援助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家監管要求而異。承保排除和限制可能適用。