**إدارة حالات الضغط النفسي والقلق والهلع**

7 أبريل يوم الصحة العالمي. اكتشف في هذا الشهر الطرق المثبتة والعملية والمرحة للتخلُّص من الضغط النفسي وتهدئة العقل وتعزيز السكينة.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:****مقالات مميزة** حول:* طبيعة الضغط النفسي والطرق العملية للتعامل معه
* طرق إبداعية ومرحة لتهدئة العقل
* تاريخ يوم الصحة العالمي ونصائح للاحتفاء بمهمته
* كيفية تمييز نوبة الهلع والتعامل معها
* نصائح لتخفيف الضغط النفسي اليومي

**أنشطة "تعلُّم كيفية فعل الأمور" لتهدئة الذهن:*** أسلوب التنفس "الشهيق والزفير القوي"
* ورقة عمل "رسم مسارك البهيج صوب الطمأنينة"

**دورة تدريبية للأعضاء** حول "فهم طبيعة القلق".**موارد تدريب المديرين**، بما يشمل مادة بعنوان "كيف يمكن للقادة تقليل الضغط النفسي والإجهاد المُنهِك مع تعزيز المرونة النفسية لدى الموظفين." |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** – تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** – احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** – استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** – شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة. |