**Gestire lo stress, l’ansia e il panico**

Il 7 aprile è la Giornata mondiale della salute. Questo mese scoprirai dei modi sicuri, pratici e divertenti per alleviare lo stress, rilassare la mente e mantenere la calma.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:**  **Articoli in evidenza** su:   * Cos’è lo stress e come gestirlo in modo efficace * Modi creativi e divertenti per rilassare la mente * La storia della Giornata mondiale della salute e qualche consiglio su come celebrarla * Come riconoscere e affrontare un attacco di panico * Come alleviare lo stress quotidiano   **Attività “pratiche” per rilassare la mente:**   * Tecnica di respirazione “inspira e sospira” * Foglio di lavoro “I colori della calma”   **Corso di formazione per i membri** “Comprendere l’ansia.”  **Risorse per la formazione dei manager** tra cui “Come ridurre lo stress e il burnout migliorando la resilienza dei dipendenti.” |

[Visualizza gli strumenti di lavoro](https://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |