**应对压力、焦虑和恐慌**

4 月 7 日是世界卫生日。本月，让我们一起探索那些经过验证、既实用又充满乐趣的方法，以缓解压力、放松身心，并培育内心的宁静。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：****专题文章**：* 什么是压力以及应对压力的实用方法
* 用充满创意且有趣的方式放松心情
* 世界卫生日的历史和履行其使命的建议
* 如何识别和应对恐慌症
* 缓解日常压力的小技巧

**如何放松心情：*** “吸气和叹气”呼吸法
* “色彩可以让您思绪平静”工作表

**会员培训课程**“了解焦虑”**管理人员培训资源**，包括“领导者如何减轻压力和倦怠，同时提高员工的复原力”。 |

[查看工具包](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新主题**——及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源**——获取更多资源和自助工具。 |
|  | **资料库**——继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **分享资讯，助人为乐**——如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |