



**تدريب الأعضاء:**

**فهم القلق**

**التدريب المميز لشهر أبريل**

**فهم القلق**. اضطراب القلق هو أحد أكثر اضطرابات الصحة النفسية شيوعًا على مستوى العالم، ومع ذلك كثيرًا ما يُساء فهمه. في بعض الأحيان يمر الجميع بمواقف تضعهم تحت وطأة التوتر أو يعتريهم القلق بسببها؛ وذلك رد فعل الإنسان الطبيعي على المواقف المحفزة للتوتر والضغط في مجتمعنا. غير أن هذه المخاوف والهموم دائمة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من القلق، بل يمكن أن تتفاقم بمرور الوقت. يمكن للأشخاص الذين يعانون من القلق أن تغمرهم العاطفة دائمًا وردود أفعالهم على المواقف سلبية. وتستكشف هذه الجلسة بعض الأسباب العلمية والنفسية خلف محفزات القلق وتوفر استراتيجيات محددة للمساعدة في التخلص من القلق والتوتر.

نقاط التعلُّم

* التعرّف على ماهية القلق واضطراب القلق وكيف يظهران بأعراضه مختلفة بين الأشخاص
* التعرف على علامات وأعراض القلق/اضطرابات القلق من الناحية الجسدية والعاطفية والسلوكية
* تحديد استراتيجيات للمساعدة في إدارة القلق/اضطرابات القلق
* استكشاف كيفية التغلُّب على التفكير القَلِق وهيكلة الانزعاج
* معرفة كيفية التواصل مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو الزملاء الذين يعانون من القلق/اضطراب القلق ومساعدتهم

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرة لمدة ساعة واحدة (1) أو استخدم الخيار حسب الطلب لمشاهدة التدريب في الوقت المناسب لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**  حسب الطلب  (بدون أسئلة وأجوبة)  **[شاهد هنا](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=92fc9a65b2a436de0fb33653b2830ac0)**  **هل وقتك محدود؟**  شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق  **[هنا](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914)** | **16 أبريل**  من 1 إلى 2 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hna9YAA) | **16 أبريل**  من 7 إلى 8 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnjpYAA) | **17 أبريل**  من 7 إلى 8 صباحًا بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnYXYAY) | **22 أبريل**  من 5 إلى 6 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hniDYAQ) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل مسبقًا.**

**البدء**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو خطة التأمين الصحي). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير بدون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "حلول للسعادة والرفاهية العاطفية" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum، Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.