



**सदस्य** **प्रशिक्षण**:

**चिंता को समझना**

**अप्रैल** **महीने** **का** **विशेष** **प्रशिक्षण**

**चिंता को समझना**। चिंता विश्व स्तर पर सबसे आम मानसिक स्वास्थ्य परेशानियों में से एक है, फिर भी इसे अक्सर गलत समझा जाता है। हर कोई कभी न कभी चिंतित या घबराया हुआ महसूस करता है; यह हमारे वातावरण में तनाव के प्रति एक सामान्य मानवीय प्रतिक्रिया है। हालाँकि, ये भय और चिंताएँ चिंताग्रस्त लोगों के लिए अस्थायी नहीं हैं और समय के साथ और भी बढ़ सकती हैं। चिंताग्रस्त लोग अपनी भावनाओं से घिरे हो सकते हैं और विशेष रूप से स्थितियों के प्रति प्रतिकूल प्रतिक्रिया कर सकते हैं। यह सत्र चिंता के कारणों के पीछे के विज्ञान और मनोविज्ञान की खोज करता है तथा चिंता और बेचैनी से निपटने में मदद के लिए विशेष रणनीतियां प्रदान करता है।

सीखने वाली बातें

* पता लगाएँ कि चिंता और चिंता संबंधी विकार क्या हैं और वे लोगों में किस तरह अलग-अलग रूप में सामने आते हैं
* चिंता/चिंता संबंधी विकारों के शारीरिक, भावनात्मक और व्यवहारिक लक्षणों को पहचानें
* चिंता/चिंता संबंधी विकारों को प्रबंधित करने में मदद करने के लिए रणनीतियों की पहचान करें
* चिंताजनक सोच को चुनौती देने और चिंता को व्यवस्थित करने के तरीकों को जाने
* पता लगाएँ कि कैसे उन मित्रों, परिवार के सदस्यों या सहकर्मियों तक पहुँचें और उनकी मदद करें जो चिंता/चिंता संबंधी विकारों से जूझ रहे है

**1 घंटे के लाइव प्रशिक्षण सत्र के लिए रजिस्टर करें या अपनी सुविधा के अनुसार प्रशिक्षण देखने के लिए ऑन-डिमांड विकल्प का उपयोग करें। प्रशिक्षण के विकल्प अंग्रेजी भाषा में हैं और विश्व स्तर पर उपलब्ध हैं।**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **रिकॉर्ड** **किए** **गए** **सत्र**ऑन-डिमांड(कोई सवाल-जवाब नहीं)**[यहां देखें](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=92fc9a65b2a436de0fb33653b2830ac0)****समय कम है?**10-मिनट का सारांश देखें**[यहाँ](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914)** | **16 अप्रैल**1-2 PM BST(सवाल-जवाब के साथ)[**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hna9YAA) | **16 अप्रैल**7-8 PM BST(सवाल-जवाब के साथ)[**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnjpYAA) | **17 अप्रैल**7-8 AM BST(सवाल-जवाब के साथ)[**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnYXYAY) | **22 अप्रैल**5-6 PM BST(सवाल-जवाब के साथ)[**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hniDYAQ) |

**लाइव** **प्रशिक्षण** **सत्र** **के** **लिए** **स्थान** **सीमित** **है**, **इसलिए** **पहले** **से** **ही** **रजिस्टर** **करना** **आवश्यक** **है।**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। यदि आप अमेरिका में रहते हैं, तो आपातकालीन स्थिति में स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फोन नंबर 911 पर कॉल करें, यदि आप अमेरिका से बाहर रहते हैं, तो निकटतम A&E पर जाएं। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का स्थान नहीं लेता है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, ऐसे मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या किसी ऐसी संस्था के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है, जिसके माध्यम से कॉलर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएं प्राप्त कर रहा हो (जैसे, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना)। यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से 16 वर्ष से कम आयु के पारिवारिक सदस्यों के लिए सेवाएं सभी स्थानों पर उपलब्ध नहीं हो सकती और इनमें बिना किसी पूर्व सूचना के बदलाव किया जा सकता है। Emotional Wellbeing Solutions संसाधनों के अनुभव और/या शैक्षिक स्तर, अनुबंध आवश्यकताओं या देश की नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोक्ता है।