



**Szkolenie dla członków:**

**Zrozumieć lęk**

**Kwietniowe szkolenie tematyczne**

**Zrozumieć lęk**. Zaburzenia lękowe to jedne z najczęstszych zaburzeń psychicznych na świecie, choć często są źle rozumiane. Każdy czasami się martwi lub odczuwa zdenerwowanie; jest to normalna reakcja człowieka na stres w naszym środowisku. W przypadku osób cierpiących na zaburzenia lękowe te obawy i zmartwienia nie są jednak tymczasowe i z czasem mogą się nawet pogorszyć. Osoby cierpiące na zaburzenia lękowe mogą być przytłoczone emocjami i reagować szczególnie niekorzystnie na różne sytuacje. Podczas tej sesji omawiane są niektóre naukowe i psychologiczne przyczyny powstawania lęku oraz przedstawiane są konkretne strategie pomagające w radzeniu sobie z niepokojem i lękiem.

Najważniejsze zagadnienia

* Dowiedzenie się, czym są lęk i zaburzenia lękowe oraz jak różnią się u ludzi
* Rozpoznawanie fizycznych, emocjonalnych i behawioralnych oznak lęku / zaburzeń lękowych
* Zidentyfikowanie strategii pomocnych w radzeniu sobie z lękami / zaburzeniami lękowymi
* Jak rzucić wyzwanie niespokojnym myślom i ustrukturyzować niepokój
* Dowiedzenie się, jak pomóc przyjaciołom, członkom rodziny lub współpracownikom, którzy mogą zmagać się z lękami / zaburzeniami lękowymi

**Zarejestruj się na godzinną sesję szkoleniową na żywo lub skorzystaj z opcji „na żądanie”, aby obejrzeć szkolenie w dogodnym dla siebie terminie. Materiały szkoleniowe przygotowano w języku angielskim i są one dostępne na całym świecie.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nagrane sesje**Na żądanie(bez pytań i odpowiedzi)**[Obejrzyj tutaj](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=92fc9a65b2a436de0fb33653b2830ac0)****Masz mało czasu?**Obejrzyj 10‑minutowe streszczenie**[tutaj](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914)** | **16 kwietnia**13:00-14:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hna9YAA) | **16 kwietnia**19:00-20:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnjpYAA) | **17 kwietnia**7:00-8:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnYXYAY) | **22 kwietnia**17:00-18:00 BST(z pytaniami i odpowiedziami)[**Zarejestruj się teraz**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hniDYAQ) |

**Liczba miejsc na sesjach szkoleniowych prowadzonych na żywo jest ograniczona, dlatego wymagana jest wcześniejsza rejestracja.**

Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłym przypadku w Stanach Zjednoczonych należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub przepisów prawnych danego kraju. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.