



**会员培训：**

**了解焦虑**

**四月特色培训**

**了解焦虑**。焦虑是全球极其常见的精神健康问题之一，但它常常被人误解。每个人都会时不时地感到担忧或紧张；这是人类对环境压力的正常反应。然而，对于焦虑症患者来说，这些恐惧和担忧并不是暂时的，它们甚至会随着时间推移变得愈发严重。焦虑症患者面对自己的情绪可能会不知所措，并会对一些情境产生特别的不良反应。本期探讨焦虑背后的一些科学和心理学原理，并提供缓解担忧和焦虑的具体策略。

学习要点

* 探索焦虑和焦虑症是什么，以及它们在不同的人身上有何不同表现
* 识别焦虑/焦虑症的生理、情绪和行为迹象
* 确定有助于应对焦虑/焦虑症的策略
* 探索如何应对焦虑思维并整理内心忧虑
* 探索如何联系并帮助可能患有焦虑/焦虑症的朋友、家人或同事

**您可以注册参加时长 1 小时的现场培训课程，或者在方便时按需观看培训课程。培训语言为英语，  
全球各地均可观看。**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **录制课程**  按需观看  （无问答环节）  **[点击此处观看](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=92fc9a65b2a436de0fb33653b2830ac0)**  **日程繁忙？**  点击此处观看时长 10 分钟的课程摘要  **[点击此处](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914)** | **4 月 16 日**  下午 1-2 点 （英国夏令时）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hna9YAA) | **4 月 16 日**  下午 7-8 点 （英国夏令时）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnjpYAA) | **4 月 17 日**  上午 7-8 点 （英国夏令时）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnYXYAY) | **4 月 22 日**  下午 5-6 点 （英国夏令时）  （有问答环节）  [**立即注册**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hniDYAQ) |

**直播培训课程名额有限，请务必提前注册。**

本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。若遇到紧急情况，如果您在美国，请拨打 911，如果您在美国以外的地区，请拨打当地的紧急服务电话号码，或者前往最近的急诊室。本计划不得替代医生或专业人士的医疗护理。由于可能存在利益冲突，我们不会就可能涉及对 Optum、其附属机构、致电直接或间接通过其接收这些服务的任何实体（例如，雇主或健康计划）采取法律行动的事宜提供法律咨询。某些地区可能无法提供本计划及其任何组成部分（尤其是为 16 岁以下家庭成员提供的服务），如有变更，恕不提前通知。情绪健康解决方案的相关体验和/或教育水平可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2025 Optum, Inc. 版权所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。Optum 是一家提供平等机会的雇主。