**الضغط النفسي والقلق**

تبسيط أمور الحياة وإعادة النظر إلى التوقعات يمكن أن يساعدا على تخفيف الضغط النفسي والقلق. هذا الشهر، ننظر في طرق تخفيف الضغط النفسي لتبسيط الواجبات والتفكير بطريقة أكثر إيجابية وطمأنة النفس.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:****مقالة متميزة حول إستراتيجيات التفكير بطريقة أكثر إيجابية****ورقة عمل لمراجعة الالتزامات وترتيب الأولويات****فيديو بعنوان "الطريق إلى منح النفس قسطًا من الراحة"****دورة تدريبية للأعضاء بعنوان "كيفية تبسيط أمور الحياة"****موارد لتدريب المديرين، بما يشمل بودكاست بعنوان "تبسيط أمور حياة القائد والتخلُّص من الضغط النفسي في مكان العمل"** |

[عرض مجموعة الأدوات](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة |