



**הדרכה לחברים:**

**להבין חרדה**

**הדרכות בנושא בחודש יולי**

**להבין חרדה**. חרדה היא אחת מההפרעות הנפשיות הנפוצות ביותר בעולם, אך לעיתים קרובות אינה מובנת. כולם דואגים או חשים עצבנות לפעמים; זוהי תגובה אנושית נורמלית למתח בסביבה שלנו. עם זאת, פחדים ודאגות אלה אינם זמניים עבור אנשים עם חרדה, ויכולים אפילו להחמיר עם הזמן. אנשים עם חרדה יכולים להיות מוצפים על ידי הרגשות שלהם, ויש להם תגובות שליליות במיוחד למצבים. שיעור זה בוחן חלק מהמדע ומהפסיכולוגיה שבבסיסה של החרדה, ומספק אסטרטגיות ספציפיות כדי לעזור עם דאגה וחרדה.

נקודות לימוד

* ללמוד מהן חרדה והפרעות חרדתיות, וכיצד הן מתבטאות אחרת אצל אנשים שונים
* לזהות את הסימנים הפיזיים, הרגשיים וההתנהגותיים של חרדה/הפרעות חרדה
* לזהות אסטרטגיות שיעזרו לנהל חרדה/הפרעות חרדה
* ללמוד כיצד לפנות ולעזור לחברים, לבני משפחה או לעמיתים לעבודה שעשויים להתמודד עם חרדה/הפרעות חרדה

הירשמו להדרכה באורך שעה אחת בשידור חי, או השתמשו באפשרות לצפייה בהקלטות ההדרכה בזמן שנוח לכם. אפשרויות ההדרכה ניתנות באנגלית, והן זמינות ברחבי העולם.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **שיעורים מוקלטים**הקלטות(ללא שאלות ותשובות)**[צפו כאן](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/cf4dca97ef0d103cbcfd00505681eac7/playback)****אין לכם הרבה זמן?**צפו בתקציר באורך 10 דקות  **[כאן](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback)** | **8 ביולי**7:00-8:00 לפי שעון בריטניה(עם שאלות ותשובות)**[הירשמו עכשיו](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4qPYAS)** | **9 ביולי**19:00-20:00 לפי שעון בריטניה(עם שאלות ותשובות)[**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4vFYAS) | **12 ביולי**13:00-14:00 לפי שעון בריטניה(עם שאלות ותשובות)[**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H505YAC) | **15 ביולי**17:00-18:00 לפי שעון בריטניה(עם שאלות ותשובות)[**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H5ZZYA0) |

**מספר המקומות להדרכות בשידור חי מוגבל, ולכן נדרשת הרשמה מראש.**

**להתחיל**

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במצב חירום, התקשרו למספר 911 אם אתם בארצות הברית, או למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארה"ב, או גשו למרכז רפואת החירום או לחדר המיון הקרוב. התוכנית אינה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל להיווצרות של ניגוד עניינים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים שעשויים לכלול פעולה משפטית נגד Optum או שותפיה, או נגד כל ישות שבאמצעותה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל: מעסיק או ביטוח בריאות). ייתכן שתוכנית זו וכל מרכיביה, במיוחד שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא יהיו זמינים בכל המקומות, והיא נתונה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע תכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה או לדרישות הרגולציה של המדינה. ייתכנו החרגות ומגבלות כיסוי.

© 2023 Optum, Inc., כל הזכויות שמורות. Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים או המוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של קניין בעליהם השונים. Optum היא מעסיקה התומכת בשוויון הזדמנויות בתעסוקה.