



**Medlemsopplæring:**

**Å forstå angst**

**Opplæringsinnhold i juli**

**Forståelse av angst**. Angst er en av de vanligste psykiske lidelsene på verdensbasis, men likevel blir den ofte misforstått. Alle bekymrer seg eller føler seg nervøse iblant; dette er en normal menneskelig reaksjon på stress i omgivelsene. Men frykten og bekymringene er ikke forbigående for personer med angst, og kan til og med forverres over tid. Personer med angst kan bli overveldet av følelsene sine og reagere spesielt negativt på situasjoner. Denne økten tar for seg noen av de vitenskapelige og psykologiske årsakene til angst, og gir deg konkrete strategier som kan hjelpe deg med å håndtere bekymring og angst.

Læringspunkter

* Utforske hva angst og angstlidelser er, og hvordan de arter seg forskjellig hos ulike mennesker
* Gjenkjenne fysiske, emosjonelle og atferdsmessige tegn på angst/angstlidelser
* Identifisere strategier for å håndtere angst/angstlidelser
* Utforske hvordan du kan hjelpe venner, familiemedlemmer eller kolleger som sliter med angst/angstlidelser

Registrer deg for en live èn-times opplæringsøkt eller bruk alternativet til å se opplæringen på forespørsel når det passer deg. Opplæringsalternativene er på engelsk og tilgjengelig globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**  På forespørsel  (ingen spørsmål og svar)  **[Se her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/cf4dca97ef0d103cbcfd00505681eac7/playback)**  **Dårlig tid?**  Se 10-minutters oppsummering    **[her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback)** | **8. juli**  07.00 - 08.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4qPYAS) | **9. juli**  19.00-20.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4vFYAS) | **12. juli**  13.00-14.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H505YAC) | **15. juli**  17.00-18.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H5ZZYA0) |

**Det er begrensede plasser for alternativene for live treningsøkter, så forhåndsregistrering er nødvendig.**

**Kom i gang**

Denne opplæringen skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, lokalt nødnummer hvis du er utenfor USA, eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for helsehjelp fra lege eller helsepersonell. På grunn av muligheten for interessekonflikter vil det ikke gis juridiske råd om spørsmål som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller tilknyttede selskaper, eller enhver enhet som innringer mottar disse tjenestene gjennom, direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, særlig tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og er underlagt endring uten forhåndsvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivå for ressurser knyttet til programmer for ansattassistanse kan variere, basert på kontraktsmessige krav eller nasjonale lovmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. Optum er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produkt-navn er varemerker eller registrerte varemerker som tilhører deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.