



**Обучение для участников:**

**Понимание тревожности**

**Тематические тренинги в июле**

**Понимание тревожности**. Тревожность – одно из самых распространенных расстройств психического здоровья во всем мире, которое, однако, зачастую неправильно оценивают. Все иногда испытывают волнение или нервничают. Это нормальная человеческая реакция на стресс, который нас окружает. Однако страхи и волнения не покидают тех, кто испытывает тревожность, и могут усиливаться со временем. Людей, испытывающих тревожность, могут переполнять эмоции, и они могут особенно остро реагировать на различные ситуации. Во время этого обучения участники узнают об аспектах науки и психологии, которые стоят за тревожностью, и о специальных стратегиях, которые помогут справиться с волнением и тревожностью.

Учебные моменты:

* Участники узнают, что представляют собой тревожность и тревожные расстройства и как они могут по-разному проявляться в людях
* Участники научатся распознавать физические, эмоциональные и поведенческие признаки тревожности/тревожных расстройств
* Участники узнают о стратегиях, которые помогают справиться с тревожностью/тревожными расстройствами
* Участники научатся оказывать помощь друзьям, членам семьи или коллегам, испытывающим тревожность/тревожные расстройства

Зарегистрируйтесь на одночасовой семинар в реальном времени или посмотрите его в записи, когда вам будет удобно. Семинары проводятся на английском языке и доступны по всему миру.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семинары в записи**  По запросу  (без ответов на вопросы)  **[Смотрите здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/cf4dca97ef0d103cbcfd00505681eac7/playback)**  **Нет времени?**  Ознакомьтесь с кратким содержанием (10 минут)    **[здесь](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback)** | **8 июля**  с 7:00 до 8:00 по британскому летнему времени  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4qPYAS) | **9 июля**  с 19:00 до 20:00 по британскому летнему времени  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4vFYAS) | **12 июля**  с 13:00 до 14:00 по британскому летнему времени  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H505YAC) | **15 июля**  с 17:00 до 18:00 по британскому летнему времени  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H5ZZYA0) |

**Количество мест для участия в онлайн-семинарах ограничено, поэтому следует регистрироваться заранее.**

**Начать**

Знания, полученные при участии этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, или по номеру телефона местной службы экстренной помощи, если вы находитесь за пределами США, или обращайтесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не будут предоставляться по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против корпорации Optum, аффилированных с нею лиц или любой организации, через которую звонящий прямо или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и все ее составляющие, в частности услуги для членов семьи моложе 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления. Требования к материалам по Программе помощи сотрудникам (в части образовательного уровня и опыта) могут различаться в зависимости от требований договора или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.