



**Medlemsutbildning:**

**Att förstå ångest**

**Utbildning i juli**

**Att förstå ångest**. Ångest är en av de vanligaste psykiska åkommorna i världen, men den är ofta missförstådd. Alla oroar sig eller känner sig nervösa ibland. Det är en normal mänsklig reaktion på stress i vår omgivning. Men för personer med ångest är de här rädslorna och orosmomenten inte tillfälliga, utan kan till och med förvärras med tiden. Personer med ångest kan bli överväldigade av sina känslor och reagera särskilt negativt på olika situationer. Den här sessionen belyser några av de vetenskapliga och psykologiska aspekterna bakom ångest och ger specifika strategier för att hantera oro och ångest.

Utbildningspunkter

* Utforska vad ångest och ångestsyndrom är och hur de yttrar sig på olika sätt hos olika människor
* Känn igen de fysiska, känslomässiga och beteendemässiga tecknen på ångest/ångestsyndrom
* Hitta strategier som hjälper till att hantera ångest/ångestsyndrom
* Utforska hur du kan nå ut och hjälpa vänner, familjemedlemmar eller kollegor som kanske kämpar med ångest/ångestsyndrom

Registrera dig för en 1-timmes liveutbildning eller använd alternativet på begäran för att titta på utbildningen när det passar dig. Utbildningsalternativen är på engelska och tillgängliga över hela världen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**  På begäran  (inga frågor och svar)  **[Titta här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/cf4dca97ef0d103cbcfd00505681eac7/playback)**  **Har du ont om tid?**  Se sammanfatt-ningen på 10 minuter    **[här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback)** | **8 juli**  kl. 07:00–08:00 BST  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4qPYAS) | **9 juli**  kl. 19:00–20:00 BST  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4vFYAS) | **12 juli**  kl 13:00–14:00 BST  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H505YAC) | **15 juli**  kl. 17:00–18:00 BST  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H5ZZYA0) |

**Antalet platser på live-utbildningen är begränsat, så förhandsanmälan krävs.**

**Kom igång**

Det här programmet ska inte användas vid akuta händelser eller akuta vårdbehov. I ett nödläge ringer du 911, om du befinner dig i USA. Om du befinner dig utanför USA, ringer du det lokala nödtelefonnumret eller uppsöker närmaste akutmottagning. Programmet är ingen ersättning för vård utförd av läkare eller vårdpersonal. På grund av risken för en intressekonflikt ges ingen juridisk rådgivning om problem som kan innebära rättsliga åtgärder gentemot Optum eller dess dotterbolag eller någon enhet genom vilken besökaren/uppringaren direkt eller indirekt erhåller dessa tjänster (t.ex. arbetsgivare eller hälsovård). Detta program och alla däri ingående komponenter, särskilt tjänster till familjemedlemmar under 16 år, är kanske inte tillgängliga överallt och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhet och/eller utbildningsnivåer för resurser inom Stödprogram för medarbetare kan variera utifrån avtalskrav eller krav i nationella bestämmelser. Undantag och begränsningar avseende täckningen kan förekomma.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. Optum är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Optum är en arbetsgivare med lika rättigheter och möjligheter.