



**การฝึกอบรมสำหรับสมาชิก:**

**ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล**

**การฝึกอบรมที่แนะนำในเดือนกรกฎาคม**

**ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล** ความวิตกกังวลเป็นหนึ่งในความผิดปกติด้านสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยที่สุดทั่วโลก แต่มักมีคนเข้าใจผิดอยู่เสมอ ทุกคนกังวลหรือรู้สึกประหม่าในบางครั้ง ซึ่งเป็นการตอบสนองโดยปกติของมนุษย์ต่อความเครียดในสภาพแวดล้อมของเรา อย่างไรก็ตาม ความกลัวและความกังวลเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นชั่วคราวสำหรับผู้ที่มีความวิตกกังวลและอาจมีอาการแย่ลงเมื่อเวลาผ่านไป ผู้ที่มีความวิตกกังวลอาจมีอารมณ์ความรู้สึกหนักใจและมีปฏิกิริยาในทางลบต่อสถานการณ์มากเป็นพิเศษ เซสชันนี้จะสำรวจปัจจัยด้านวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาบางส่วนที่อยู่เบื้องหลังสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล และเสนอแนะกลยุทธ์เฉพาะทางเพื่อช่วยคลายความกังวลและวิตกกังวลลง

จุดที่ต้องเรียนรู้

* สำรวจว่าความวิตกกังวลและโรควิตกกังวลคืออะไร และวิธีการที่อาการเหล่านี้จะปรากฏแตกต่างกันในแต่ละคน
* รับรู้สัญญาณทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของความวิตกกังวล/โรควิตกกังวล
* ทราบกลยุทธ์ที่จะช่วยจัดการกับความวิตกกังวล/โรควิตกกังวล
* สำรวจวิธีการติดต่อและช่วยเหลือเพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานที่อาจต้องต่อสู้กับความวิตกกังวล/โรควิตกกังวล

ลงทะเบียนเข้าร่วมเซสชันการฝึกอบรมไลฟ์สด 1 ชั่วโมง หรือเลือกดูการอบรมแบบตามคำขอเมื่อคุณสะดวก ตัวเลือกการฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้ฝึกอบรมทั่วโลก

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **เซสชันการฝึกอบรมที่บันทึกไว้**ตามคำขอ(ไม่มีช่วงถามตอบ)**[รับชมได้ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/cf4dca97ef0d103cbcfd00505681eac7/playback)****ไม่มีเวลาใช่ไหม**ชมบทสรุปสั้น ๆ 10 นาที  **[ที่นี่](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback)** | **วันที่ 8 กรกฎาคม**7:00 – 8:00 น. BST(มีช่วงถามตอบ)[**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4qPYAS) | **วันที่ 9 กรกฎาคม**19:00 – 20:00 น. BST(มีช่วงถามตอบ)[**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4vFYAS) | **วันที่ 12 กรกฎาคม**13:00 – 14:00 น. BST(มีช่วงถามตอบ)[**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H505YAC) | **วันที่ 15 กรกฎาคม**17:00 – 18:00 น. BST(มีช่วงถามตอบ)[**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H5ZZYA0) |

**จำนวนสำหรับเซสชันการฝึกอบรมไลฟ์สดมีจำนวนจำกัดจึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า**

**เริ่มต้น**

โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นบริการฉุกเฉินในพื้นที่ หากคุณอยู่นอก
สหรัฐอเมริกา หรือไปที่หน่วยบริการฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถทดแทนการดูแลของแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ทับซ้อนกัน จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีกับ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการ ทั้งทางตรง
และทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี อาจไม่สามารถใช้ได้ในทุกพื้นที่ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ ล่วงหน้า ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของเจ้าหน้าที่ใน
โครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือ ระเบียบข้อกำหนดของแต่ละประเทศ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่เหลือ เป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค