



**會員培訓：**

**認識焦慮**

**七月焦點培訓**

**認識焦慮**。焦慮是全球最常見的精神健康障礙之一，但很多人對它存在錯誤的認識。每個人都有擔心或感到緊張的時候；這是人類對環境壓力的正常反應。然而，對於焦慮症患者來說，這些恐懼和擔憂並不是暫時性的感受，甚至會隨著時間的推移而變得更糟。焦慮症患者可能會被自己的情緒壓垮，並對所處的情況作出特別負面的反應。本課程旨在探討焦慮背後的一些科學和心理學原因，並提供幫助紓解擔憂和焦慮的具體策略。

學習要點

* 探討什麼是焦慮感受和焦慮症，以及它們在人們身上的不同表現形式
* 辨識焦慮感受/焦慮症的身體、情緒和行為跡象
* 確定有助於應對焦慮感受/焦慮症的策略
* 探討如何接觸並幫助那些可能在與焦慮感受/焦慮症鬥爭的朋友、家人或同事

請註冊 1 小時的實時培訓課程，或在您方便時使用點播選項觀看培訓。培訓選項以英語講解，  
並在全球範圍內提供。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **錄製的培訓課程**  點播  （無問答環節）  **[在此處觀看](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/cf4dca97ef0d103cbcfd00505681eac7/playback)**  **缺少時間？**  觀看 10 分鐘摘要：    **[點擊此處](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback)** | **7 月 8 日**  英國夏令時間早上 7-8 點  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4qPYAS) | **7 月 9 日**  英國夏令時間晚上 7-8 點  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H4vFYAS) | **7 月 12 日**  英國夏令時間下午 1-2 點  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H505YAC) | **7 月 15 日**  英國夏令時間下午 5-6 點  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000H5ZZYA0) |

**實時培訓課程的人數有限，因此需要提前註冊。**

**立即開始**

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果您在美國，請撥打 911；如果您在美國境外，請撥打當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其附屬機構或呼叫者直接或間接接收這些服務的任何實體（例如僱主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢。本計劃及其所有組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有更改，恕不另行通知。員工協助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家監管要求而異。承保範圍排除和限制可能適用。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。Optum 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 是平等機會僱主。