**القلق والذعر**

لقد قررنا هذا الشهر مشاركة الموارد والنصائح والأدوات اللازمة لفهم المحفز للأفكار والمشاعر المصاحبة للقلق وكيفية إدارتها.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالة متميزة** توضح أن التعرض لمواقف تحفز الشعور بالقلق من وقتٍ لآخر قد يساعدك على التغلب عليه  **مقالة متميزة** عن إستراتيجيات التغلب على الصدمات النفسية النابعة من الحوادث العرقية وعلاجها  **مقالة متميزة** عن ماهية نوبات الهلع وكيفية التغلب عليها  **مقاطع فيديو إرشادية** حول تقنيات التنفس المتعلقة بإدارة القلق واستعادة الهدوء  **أساليب تفاعلية** للتعامل مع الأفكار والمشاعر المصاحبة لاضطراب القلق  **دليل سريع** حول ماهية القلق  **رابط** للأعضاء للوصول السهل إلى بوابة المزايا  **دورة تدريبية للأعضاء** حول "فهم القلق"  **موارد تدريب المديرين**، بما في ذلك "القلق والذعر: المحفزات والأدوات" |

[عرض مجموعة الأدوات](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - تمتع بإمكانية الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - صلاحية وصول مستمرة إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع أشخاص تعتقد أنهم قد يجدون المعلومات مفيدة. |