**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. |