**חרדה ופאניקה**

החודש, אנו חולקים משאבים, טיפים וכלים שנועדו לעזור להבין מה עשוי להניע את המחשבות והרגשות החרדתיים שלכם וכיצד לנהל אותם.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של החודש תמצאו:**  **מאמר נבחר** שמסביר למה חוויה של מעט חרדה מעת לעת עשויה לעזור לכם  **מאמר נבחר** על אסטרטגיות להתמודדות עם טראומה על רקע גזעי ולריפוי שלה  **מאמר נבחר** על התקפי פאניקה וכיצד לצלוח אותם  **סרטוני הדרכה** על טכניקות נשימה לניהול חרדה ולמציאת רוגע  **שיטות אינטראקטיביות** להתמודדות עם מחשבות ורגשות חרדתיים  **מדריך מהיר** שמסביר מהי חרדה  **קישור** לחברים לגישה קלה לפורטל ההטבות שלהם  **קורס הכשרת חברים** "להבין חרדה"  **משאבי הדרכה למנהלים**, כולל "חרדה ופאניקה: טריגרים וכלים" |

[להצגת ערכת הכלים](http://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החדשים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** – גישה רצופה לתוכן האהוב עליכם. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שלדעתכם עשויים להתעניין במידע. |