**Ansia e panico**

Questo mese condivideremo risorse, suggerimenti e strumenti per comprendere cosa potrebbe stimolare i tuoi pensieri e stati d’ansia — e come gestirli.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento del mese troverai:****Articolo in evidenza** sul perché avere un po' di ansia ogni tanto può essere d’aiuto**Articolo in evidenza** sulle strategie per affrontare e guarire dal trauma razziale**Articolo in evidenza** su attacchi di panico e come superarli**Video tutorial** sulle tecniche di respirazione per gestire l'ansia e ritrovare la calma**Metodi interattivi** per affrontare pensieri ansiosi e stati d’ansia**Guida rapida** sull'ansia**Link** per far accedere facilmente i membri al portale dei vantaggi**Corso di formazione per i membri** “Comprendere l’ansia”**Risorse per la formazione dei manager**, tra cui “Ansia e panico: fattori scatenanti e strumenti” |

[Visualizza gli strumenti di lavoro](http://optumwellbeing.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento. |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto. |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |