**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. |