**불안과 공황**

이번 달에는 불안한 생각과 느낌을 유발할 수 있는 것과 이를 관리하는 방법을 알아보기 위한 리소스, 팁과 도구들을 공유합니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴킷에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**때때로 불안을 경험하는 것이 도움이 되는 이유에 대한 **특집 기고문**인종 관련 문제에 대처하고 회복하는 전략에 대한 **특집 기고문**공황 발작이 무엇인지와 이를 극복하는 방법에 대한 **특집 기고문**불안 관리와 안정에 필요한 호흡 기법을 보여주는 **안내 동영상**불안한 생각과 느낌에 대처하는 법을 알려주는 **대화형 도구**불안이란 무엇인지 알려주는 **빠른 가이드**가입자가 혜택 포털에 쉽게 접속하기 위한 **링크****가입자 교육 과정** "불안을 이해하기"**관리자 교육 리소스**, "불안과 공황: 유발 요인과 도구"를 포함 |

[툴킷 보기](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** - 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** - 추가 리소스 및 자체 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** - 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** - 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴킷을 공유합니다. |