**Keresahan dan panik**

Pada bulan ini, kami berkongsi sumber, petua dan alat untuk memahami perkara yang mungkin mendorong fikiran dan perasaan cemas anda — dan cara mengurus perasaan tersebut.

|  |
| --- |
| **Dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemukan:****Artikel rencana** tentang sebab mengalami sedikit keresahan dari semasa ke semasa boleh membantu anda**Artikel rencana** tentang strategi untuk menangani dan sembuh daripada trauma perkauman**Artikel rencana** tentang maksud serangan panik dan cara menghadapi serangan tersebut**Video cara** teknik pernafasan untuk mengurus keresahan dan mencari ketenangan**Kaedah interaktif** untuk menangani fikiran dan perasaan cemas**Panduan ringkas** tentang keresahan**Pautan** untuk ahli mengakses portal manfaat mereka dengan lebih mudah**Kursus latihan ahli** “Memahami keresahan”**Sumber latihan pengurus,** termasuk “Keresahan dan panik: Pencetus dan alat” |

[Lihat kit alat](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** – Berhubung dengan kandungan terkini yang tertumpu pada topik baharu setiap bulan. |
|  | **Sumber tambahan** – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat usaha diri. |
|  | **Pustaka Kandungan** – Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda. |
|  | **Sokongan untuk semua orang** – Kongsi kit alat dengan sesiapa yang anda fikir mungkin mendapati maklumat ini berguna. |