**Angst og panikk**

Denne måneden deler vi ressurser, tips og verktøy for å forstå hva som kan drive dine angstfylte tanker og følelser – og hvordan du kan håndtere dem.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:**  **Utvalgt artikkel** om hvorfor det kan hjelpe deg å oppleve litt angst fra tid til annen  **Artikkel** om strategier for å håndtere og helbrede rasemessige traumer  **Utvalgt artikkel** om hva panikkanfall er og hvordan du kan komme deg gjennom dem  **Videoer** om pusteteknikker for å håndtere angst og finne ro  **Interaktive metoder** for å håndtere angstfylte tanker og følelser  **Rask guide** til hva angst er  **Lenke** for medlemmer, for enkel tilgang til fordelsportalen  **Medlemskurset** «Forstå angst»  **Ressurser for lederopplæring, inkludert** «Angst og panikk: Utløsende faktorer og verktøy» |

[Vis verktøysett](http://optumwellbeing.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De nyeste emnene** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** – Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** – Løpende tilgang til ditt favorittinnhold. |
|  | **Støtte for alle** – Del verktøysett med de som du tror kan finne informasjonen relevant. |