**Тревожность и паника**

В этом месяце мы делимся ресурсами, советами и инструментами, чтобы помочь вам осознать причины появления тревожных мыслей и чувств и понять, как с ними справляться.

|  |
| --- |
| **В материалах по вовлеченности этого месяца вы найдете следующее:**  **Тематическая статья** о том, какую пользу можно извлечь из периодически испытываемой легкой тревожности  **Тематическая статья** о стратегиях, которые помогут справиться с травмой, связанной с расовыми предрассудками  **Тематическая статья** о том, что собой представляют панические атаки и как с ними справляться  **Видеоинструкции** с дыхательными практиками, направленными на то, чтобы справиться с тревогой и успокоиться  **Интерактивные методы,** направленные на то, чтобы справиться с тревожными мыслями и чувствами  **Краткое руководство** с информацией о том, что такое тревожность  **Ссылка** для участников, обеспечивающая простой доступ к порталу со льготами  **Обучающий курс для участников** «Понимание тревожности»  **Учебные материалы для руководителей** – в том числе «Тревожность и паника: триггеры и инструменты» |

[Просмотреть материалы](http://optumwellbeing.com/newthismonth/ru-RU)

**Чего ожидать каждый месяц:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Актуальные темы**. Получите доступ к обновляемому контенту и ежемесячно знакомьтесь с новой темой. |
|  | **Дополнительные материалы.** Дополнительные материалы и советы о том, как помочь самому себе. |
|  | **Библиотека контента.** Постоянный доступ к предпочитаемому контенту. |
|  | **Поддержка для каждого**. Делитесь этими советами со всеми, кто, по вашему мнению, найдет их полезными. |