**Ångest och panik**

Den här månaden delar vi med oss av resurser, tips och verktyg för att förstå vad som kan driva dina oroliga tankar och känslor – och hur du hanterar dem.

|  |
| --- |
| **I den här månadens verktygslåda för ökat engagemang hittar du:**  **Utvald artikel** om varför det kan hjälpa dig att uppleva lite ångest då och då  **Utvald artikel** om strategier för att hantera och läka från rasistiska trauman  **Utvald artikel** om vad panikattacker är och hur man tar sig igenom dem  **Instruktionsvideor** om andningstekniker för att hantera ångest och hitta lugnet  **Interaktiva metoder** för att hantera ångestrelaterade tankar och känslor  **Snabbguide** om vad ångest är  **Länk** för att medlemmar enkelt ska komma åt sin förmånsportal  **Medlemsutbildning** ”Att förstå ångest”  **Utbildningsresurser för chefer**, inklusive ”Ångest och panik: Utlösare och verktyg” |

[Visa verktygslåda](http://optumwellbeing.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnena** – Få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg. |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |