**ความวิตกกังวลและความตื่นตระหนก**

ในเดือนนี้ เราจะแบ่งปันแหล่งข้อมูล เคล็ดลับ และเครื่องมือในการทำความเข้าใจสิ่ง  
ที่อาจกระตุ้นให้เกิดความคิดและความรู้สึกวิตกกังวลของคุณ รวมถึงวิธีจัดการ  
กับสิ่งเหล่านั้น

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการสร้างปฏิสัมพันธ์ของเดือนนี้** **คุณจะพบกับ**:  **บทความแนะนำ**เกี่ยวกับสาเหตุที่การมีความวิตกกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นครั้งคราวอาจมีส่วนช่วยคุณได้  **บทความแนะนำ**เกี่ยวกับกลยุทธ์ในการรับมือและการเยียวยาความบอบช้ำทางจิตใจจากการ เหยียดเชื้อชาติ  **บทความแนะนำ**เกี่ยวกับอาการตื่นตระหนกและวิธีการแก้ไข  **วิดีโอแสดงวิธีการปฏิบัติ**เกี่ยวกับเทคนิคการหายใจเพื่อจัดการกับความวิตกกังวลและมี ความความสงบ  **วิธีการโต้ตอบ**เพื่อรับมือกับความคิดและความรู้สึกวิตกกังวล  **คำแนะนำฉบับย่อ**ว่าความวิตกกังวลคืออะไร  **ลิงก์**สำหรับสมาชิกเพื่อเข้าถึงพอร์ทัลสิทธิประโยชน์ของตนได้อย่างง่ายดาย  **หลักสูตรการฝึกอบรมสมาชิก** “ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวล”  **แหล่งข้อมูลการฝึกอบรมผู้จัดการ** รวมถึง “ความวิตกกังวลและความตื่นตระหนก: ปัจจัยกระตุ้นและเครื่องมือ” |

[ดูชุดเครื่องมือ](http://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ปรับปรุงล่าสุดซึ่งเน้นหัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม** – เข้าถึงแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **รองรับสำหรับทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าข้อมูลอาจมี ความหมายต่อเขา |