**Kaygı ve panik**

Bu ay, kaygılı düşünce ve duygularınızı neyin tetikleyebileceğini ve bunları nasıl yönetebileceğinizi anlamanıza yardımcı olacak kaynakları, ipuçlarını ve araçları paylaşıyoruz.

|  |
| --- |
| **Bu ayın etkileşim araç kitinde şunları bulacaksınız:**  Zaman zaman bir miktar kaygı yaşamanın size nasıl yardımcı olabileceğine dair **öne çıkan makale**  Irksal travmayla başa çıkma ve iyileşme stratejilerine dair **öne çıkan makale**  Panik atağın ne olduğuna ve bu atakları nasıl atlatacağınıza dair **öne çıkan makale**  Kaygıyı yönetmek ve sakinleşmek için nefes tekniklerine dair **eğitim videoları**  Kaygılı düşünce ve duygularla başa çıkmaya yönelik **interaktif yöntemler**  Kaygının ne olduğuna dair **hızlı kılavuz**  Üyelerin ek yardımlar portalına kolaylıkla erişebilmesi için **bağlantı**  “Kaygının anlaşılması” başlıklı **üye eğitim kursu**  “Kaygı ve panik: Tetikleyiciler ve araçlar” gibi **yönetici eğitim kaynakları** |

[Araç kitini görüntüle](http://optumwellbeing.com/newthismonth/tr-TR)

**Her ay sizi neler bekliyor?**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **En güncel konular** – Her ay yeni bir konuya odaklanan güncel içeriklerle bağlantı kurun. |
|  | **Daha fazla kaynak** – Ek kaynaklara ve kişisel yardım araçlarına erişin. |
|  | **İçerik Kütüphanesi** – Favori içeriklerinize sürekli erişim sağlayın. |
|  | **Herkes için destek** – Araç kitlerini bilgileri anlamlı bulabileceğini düşündüğünüz kişilerle paylaşın. |