**焦虑和恐慌**

本月，我们将分享一些资源、技巧和工具，帮助您了解是什么引发焦虑的想法和感受，以及如何应对它们。

|  |
| --- |
| **本月的互动工具包有：**可以帮助您了解为什么会时不时感到焦虑的**专题文章**关于应对和治愈种族创伤的策略的**专题文章**关于恐慌症是什么，以及如何克服恐慌症的**专题文章**关于控制焦虑和保持平静的呼吸技巧的**指导视频**应对焦虑想法和情绪的**互动方法**关于什么是焦虑的**快速指南**会员可轻松访问其福利门户网站的**链接****会员培训课程**《了解焦虑》**管理人员培训资源**，包括“焦虑和恐慌：触发因素和工具” |

[查看工具包](http://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN)

**每月资讯概览：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新话题**——及时获悉与每月新主题紧密相关的最新内容。 |
|  | **更多资源**——获取更多资源和自助工具。 |
|  | **内容库**——继续访问更多您喜欢的内容。 |
|  | **为每个人提供的支持——**如果您认为这些工具包可能对某人有帮助，不妨与其分享。 |