**焦慮和恐慌**

我們本月分享的資源、技巧和工具將幫助您瞭解導致您產生焦慮想法和感受的因素，以及如何應對它們。

|  |
| --- |
| **您在本月的參與工具包中會發現：**  關於為什麼不時感到些許焦慮可能對您有幫助的**專題文章**  關於應對和治癒種族創傷策略的**專題文章**  關於什麼是恐慌發作以及如何克服恐慌發作的**專題文章**  關於應對焦慮和保持平靜的呼吸技巧的**影片教程**  關於應對焦慮想法和感受的**互動方法**  關於焦慮定義的**快速指南**  方便會員快速存取個人福利入口網站的**連結**  **會員培訓課程**「認識焦慮」  **經理培訓資源**，包括「焦慮和恐慌：觸發因素和工具」 |

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

**每月精彩內容：**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **最新話題** – 掌握每個月關注新主題的最新內容。 |
|  | **更多資源** – 獲取更多資源和自助工具。 |
|  | **內容庫** – 持續獲得您喜歡的內容。 |
|  | **適合所有人的支援** – 與您認為覺得內容有意義的人共享工具包。 |