يوجد أدناه نسخة مقترحة لوسائل التواصل الاجتماعي (مرفقة بخيارات الصورة) لمساعدتك على الترويج لموضوع الصحة والعافية لهذا الشهر، وهو موضوع — القلق والهلع — بين أعضائك. لا تتردد في مشاركة الموضوع على منصات التواصل الداخلية وعبر حسابات LinkedIn الخاصة بك، حسب الاقتضاء.

   

* نشارك هذا الشهر الموارد والنصائح والأدوات اللازمة لفهم ما قد يدفع أفكارك ومشاعرك القلقة — وكيفية إدارتها. [optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG) #employeehealth #wellbeing
* من الطبيعي أن تشعر بالقلق والتوتر وعدم الارتياح من وقت لآخر، وفي بعض الأحيان يكون ذلك مفيدًا لك. تعرف على السبب وما الذي قد تخبرك به أفكارك ومشاعرك القلقة. [optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG) #employeehealth #wellbeing
* تعرف على طبيعة نوبة الهلع، وما قد تشعر به، واحصل على نصائح لتجاوزها أنت أو أي شخص آخر. [optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG) #employeehealth #wellbeing
* تهدد العنصرية صحة ورفاهية العديد من الأشخاص حول العالم. تعرف على الصدمة العنصرية، وأدوات التعامل معها وكيفية العثور على الدعم الذي قد تحتاجه للشفاء منها. [optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG) #employeehealth #wellbeing

**كيفية النشر على LinkedIn:**

* افتح حسابك على LinkedIn
* حدد النص المفضَّل لديك (بما في ذلك الرابط) من أعلاه. انسخه + الصقه
* اختر صورتك المفضَّلة وأضِفها إلى منشورك (احفظ الصورة على محرك الأقراص، حدد "إضافة صورة (add photo)") قبل الخطوة 4
* انقر على "نشر (Post)"