להלן טקסט מוצע המיועד לרשתות החברתיות (אפשרויות תמונה מצורפות) שנועד לעזור לכם לקדם את נושא הבריאות והרווחה של החודש – חרדה ופאניקה – בקרב החברים שלכם. אל תהססו לשתף בפלטפורמות התקשורת הפנימיות שלכם ובאמצעות חשבונות LinkedIn, לפי הצורך.

   

* החודש אנו משתפים אתכם במשאבים, טיפים וכלים שנועדו לסייע בהבנה של מה עשוי להניע את מחשבות ורגשות החרדה שלכם — וכיצד לנהל אותם. [optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL) #employeehealth #wellbeing
* טבעי להרגיש מודאגים, עצבניים וחסרי מנוחה מדי פעם - ולפעמים זה אפילו טוב בשבילכם. למדו את הסיבות האפשריות למחשבות והתחושות החרדות שלכם ומה הן עשויות לומר לכם. [optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL) #employeehealth #wellbeing
* למדו מהו התקף חרדה, איך אנו עשויים להרגיש בזמן התקף חרדה, וקבלו עצות מעשיות כיצד לעזור לעצמכם או למישהו אחר להתמודד עם התקף כזה. [optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL) #employeehealth #wellbeing
* גזענות מאיימת על בריאותם ורווחתם של אנשים רבים ברחבי העולם. למדו מהי טראומה מבוססת גזע, קבלו כלים להתמודדות איתה ולדרכים בהן תוכלו למצוא את התמיכה שאולי תצטרכו כדי להחלים ממנה. [optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL) #employeehealth #wellbeing

**איך לשתף ב-LinkedIn:**

* פתחו את חשבון ה-LinkedIn שלכם
* בחרו את הטקסט המועדף עליכם (כולל הקישור) מלמעלה. עשו העתק והדבק
* בחרו את התמונה המועדפת עליכם, והוסיפו לפוסט שלכם (שמרו את התמונה בכונן שלכם, בחרו " (add photo)הוספת תמונה" לפני שלב 4
* לחצו על "(post)פרסם"