ด้านล่างนี้คือสำเนาโซเชียลมีเดียที่แนะนำ (แนบตัวเลือกรูปภาพ) เพื่อช่วยคุณในการส่งเสริมหัวข้อด้านสุขภาพและสุขภาวะที่ดีของเดือนนี้ — ความวิตกกังวลและความตื่นตระหนก — ในหมู่สมาชิกของคุณ โปรดแบ่งปันลงบนแพลตฟอร์มการสื่อสารภายในและบน LinkedIn ตามความเหมาะสม

   

* ในเดือนนี้ เราจะแบ่งปันแหล่งข้อมูล เคล็ดลับ และเครื่องมือในการทำความเข้าใจสิ่งที่อาจกระตุ้นให้เกิดความคิดและความรู้สึกวิตกกังวลของคุณ — และวิธีการจัดการกับสิ่งเหล่านั้น [optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH) #employeehealth #wellbeing
* เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกกังวล ประหม่า และไม่สบายใจเป็นครั้งคราว และบางครั้งก็อาจเป็นเรื่องดีสำหรับคุณด้วยซ้ำ เรียนรู้ว่าเพราะเหตุใดและสิ่งที่ความคิดและความรู้สึกวิตกกังวลอาจบอกคุณได้คืออะไร [optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH) #employeehealth #wellbeing
* เรียนรู้ว่าอาการตื่นตระหนกคืออะไร รู้สึกอย่างไร และเคล็ดลับในการพาตนเองหรือคนอื่นผ่านเหตุการณ์นี้ไปให้ได้ [optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH) #employeehealth #wellbeing
* การเหยียดเชื้อชาติมีส่วนในการคุกคามสุขภาพและสุขภาวะที่ดีของผู้คนจำนวนมากทั่วโลก เรียนรู้ว่าความกระทบกระเทือนทางจิตใจจากการเหยียดเชื้อชาติคืออะไร เครื่องมือในการรับมือ และวิธีค้นหาการสนับสนุนที่คุณอาจต้องได้รับการเยียวยา [optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH) #employeehealth #wellbeing

**วิธีการโพสต์บน LinkedIn:**

* เปิดบัญชี LinkedIn
* เลือกข้อความที่คุณต้องการ (รวมถึงลิงก์) จากด้านบน คัดลอก + วาง
* เลือกรูปภาพที่ต้องการและเพิ่มลงในโพสต์ของคุณ (บันทึกภาพไปยังไดรฟ์ของคุณ เลือก “เพิ่มรูปภาพ (add photo)” ก่อนขั้นตอนที่ 4
* คลิก “โพสต์ (post )”