我们建议您使用下方的社交媒体文案（附可选图片）向会员宣传本月的身心健康主题：焦虑与恐慌。您也可以根据具体情况，在内部交流平台和自己的领英账户上分享。

   

* 本月，我们将分享资源、技巧和工具，帮助您了解导致您焦虑的想法和感受的原因。—以及如何管理它们。 [optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN) #employeehealth #wellbeing
* 时常感到担心、紧张和不安是很正常的 — — 有时这甚至对您有好处。了解其中的原因，以及焦虑的想法和感受可能告诉您的一些信息。[optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN) #employeehealth #wellbeing
* 了解什么是恐慌症，它有什么症状，并获得帮助自己或他人应对恐慌症的技巧。 [optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN) #employeehealth #wellbeing
* 种族主义威胁着全世界许多人的健康和幸福感。了解什么是种族创伤、应对种族创伤的工具，以及如何寻找支持帮助您治愈。[optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN](https://optumwellbeing.com/newthismonth/zh-CN) #employeehealth #wellbeing

**如何在领英上发帖：**

* 登录领英账号
* 从上方选择您喜欢的文案（包括链接）。复制 + 粘贴
* 选择喜欢的图片并添加至帖子（先在您的设备保存图片，然后选择“添加照片(add photo)”，再操作第 4 步）
* 点击“发布 (post)”