**تهدئة القلق**

إن الوعي بالصحة النفسية أمر مهم. في هذا الشهر، توقف لحظة مع نفسك لملاحظة العلامات التي تشير إلى أن القلق والإجهاد والتوتر قد يضرون بجودة حياتك. أيضًا، استكشف إستراتيجيات المواجهة.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات المشاركة لهذا الشهر، ستجد ما يلي:****ورقة عمل للمساعدة على مواجهة القلق****فيديو ومقال عن أسلوب التنفس المهدئ بطريقة 4-7-8****التأمل الموجَّه****أدوات التدريب لمساعدة نفسك والآخرين الذين يعانون القلق** |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumeap.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدَّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - وصول مستمر إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **دعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع مَن تعتقد أنهم سيجدون المعلومات مفيدة. |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” https://optumeap.com/newthismonth/ar-EG Accessed Nov. 3, 2022