**להרגיע את החרדה**

המודעות לבריאות הנפש חשובה. החודש, הקדישו רגע כדי להבחין בסימנים לכך שחרדה, מתח ודאגה עלולים לפגוע באיכות החיים שלכם. כמו כן, תגלו אסטרטגיות התמודדות.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים החודשית ניתן למצוא:**  **דף עבודה בנושא התמודדות עם חרדה**  **סרטון ומאמר בנושא טכניקת הנשימה 4-7-8 להרגעה**  **מדיטציה מודרכת**  **כלים שיסייעו לכם ולאחרים להתמודד עם חרדה** |

[הצגת ערכת הכלים](https://optumeap.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש בכל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלי עזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** - גישה בלתי מוגבלת לתוכן המועדף עליכם. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו את ערכות הכלים עם אנשים שעשויים להתעניין במידע לדעתכם. |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Accessed Nov. 3, 2022