**Calmare l'ansia**

È importante essere consapevoli della salute mentale. Questo mese, prenditi un momento per notare i segnali per cui ansia, stress e preoccupazioni potrebbero compromettere la tua qualità di vita. Scoprirai anche le strategie per affrontarli.

|  |
| --- |
| **Tra gli strumenti di coinvolgimento di questo mese troverai:**  **Un foglio di lavoro per aiutarti a gestire l'ansia**  **Un video e un articolo sulla tecnica di respirazione 4-7-8 per calmarsi**  **Una meditazione guidata**  **Strumenti formativi per aiutare te stesso e gli altri a gestire l’ansia** |

[Visualizza gli strumenti](https://optumeap.com/newthismonth/it-IT)

**Cosa aspettarsi ogni mese:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ultimi argomenti**: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento |
|  | **Più risorse**: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto |
|  | **Libreria dei contenuti**: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti. |
|  | **Supporto per tutti**: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni. |

\* OMS, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Accesso effettuato il 3 novembre 2022