**Demping av angst**

Bevissthet rundt psykisk helse er viktig. Denne måneden kan du bruke et øyeblikk på å legge merke til tegn på hvordan angst, stress og bekymring kan skade livskvaliteten din. Utforsk mestringsstrategier også.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:****Et arbeidsark for hjelp med å takle angst****En beroligende 4-7-8 pusteteknikkvideo og -artikkel****En guidet meditasjon****Opplæringsverktøy for å hjelpe deg selv og andre med angst** |

[Se verktøysett](https://optumeap.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nyeste emner** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** – Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** – Kontinuerlig tilgang til favorittinnholdet ditt. |
|  | **Støtte for alle** – Del verktøysett med de du tror kan finne informasjonen meningsfull. |

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