**Jak złagodzić lęk**

Świadomość zdrowia psychicznego jest ważna. W tym miesiącu zwróć uwagę, czy zauważasz oznaki świadczące o tym, że lęk, stres i niepokój obniżają jakość Twojego życia. Poznaj również strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Arkusz roboczy pomocny w radzeniu sobie z lękiem**  **Film i artykuł opisujące uspokajającą technikę oddechową 4-7-8**  **Medytację prowadzoną**  **Narzędzia szkoleniowe, które mogą pomóc Tobie i innym radzić sobie z lękiem** |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumeap.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie |
|  | **Dodatkowe zasoby** – uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy |
|  | **Biblioteka treści** – Stały dostęp do ulubionych treści |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” https://optumeap.com/newthismonth/pl-PL Dostęp 3 listopada 2022 r.