**Stilla ångesten**

Medvetenhet om psykisk hälsa är viktigt. Stanna upp den här månaden och uppmärksamma tecken på att din ångest, stress eller oro kanske skadar din livskvalitet. Utforska också olika hanteringsstrategier som finns till hands.

|  |
| --- |
| **I denna månads resurser för engagemang hittar du**  **ett arbetsblad som hjälper dig att hantera ångest**  **en video och en artikel om den lugnande andningstekniken 4-7-8**  **en vägledd meditation**  **olika övningar för att hjälpa dig själv och andra med ångest.** |

[Visa resurserna](https://optumeap.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnen** – håll koll på aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – få tillgång till ytterligare resurser och verktyg för självhjälp. |
|  | **Innehållsbibliotek** – löpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – dela resurser med dem som du tror kan ha användning av informationen. |

\* WHO, ”Adolescent Mental Health.” https://optumeap.com/newthismonth/sv-SE Åtkomst: 3 november 2022