การบรรเทาความวิตกกังวล

ความตระหนักรู้ด้านสุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญ เดือนนี้ ใช้เวลาสักครู่เพื่อสังเกตสัญญาณที่แสดงว่าความวิตกกังวลความเครียด และความกังวล อาจมีผลกระทบคุณภาพชีวิตของคุณ และสํารวจกลยุทธ์การเผชิญปัญหาอีกด้วย

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้ คุณจะได้รับ****แผ่นงานที่จะช่วยในการจัดการกับความวิตกกังวล****วิดีโอและบทความเกี่ยวกับเทคนิคการหายใจ** 4-7-8 **เพื่อทำให้ใจสงบ****การทำสมาธิแบบมีผู้แนะนำ****เครื่องมือการฝึกอบรมเพื่อช่วยตัวเองและผู้อื่นที่มีความวิตกกังวล** |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumeap.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่จะได้รับในแต่ละเดือน**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ทันสมัยซึ่งมุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม** – เข้าถึงแหล่งข้อมูลและเครื่องมือช่วยเหลือตนเองเพิ่มเติม |
|  | **คลังเนื้อหา** – การเข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **ให้การช่วยเหลือทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับผู้ที่คุณคิดว่าข้อมูลเหล่านี้อาจมีความสำคัญต่อพวกเขา |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> เข้าดูข้อมูลเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2565