



**تدريب الأعضاء:**  
**أبعد من القلق: دعم نفسك أو الآخرين للتغلب على القلق**

**الإجهاد والتوتر**

**التدريب المميز لشهر مايو**

**أبعد من القلق: دعم نفسك أو الآخرين للتغلب على القلق**

يُعد القلق أحد أكثر اضطرابات الصحة النفسية شيوعًا على مستوى العالم، ومع ذلك غالبًا ما يُساء فهمه. يشعر الجميع بالقلق أو التوتر في بعض الأحيان؛ هذه استجابة بشرية طبيعية للتوتر في بيئتنا. ومع ذلك، فإن هذه المخاوف والتوتر ليست مؤقتة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون القلق ويمكن أن تتفاقم بمرور الوقت. يمكن للأشخاص الذين يعانون القلق أن تغمرهم عواطفهم بشكل مجهد ويصبح لديهم ردود فعل سلبية بشكل خاص تجاه المواقف. هذه الجلسة تستكشف بعض معلومات العلوم وعلم النفس وراء سبب القلق وستقدم إستراتيجيات محددة للمساعدة على التغلب على التوتر والقلق.

المشاركون سوف:

* يتفهمون حقيقة القلق وكيف يظهر بشكل مختلف عند الأشخاص المختلفين
* يتعرفون على العلامات الجسدية والعاطفية والسلوكية للقلق
* يحددون الإستراتيجيات التي تساعد على إدارة القلق والتغلب عليه
* يكتشفون كيفية مواجهة التفكير المقلق وتنظيم القلق للتغلب عليه
* يناقشون كيفية التواصل ومساعدة صديق أو فرد من العائلة أو زميل قد يعاني بشدة بسبب القلق

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرةً لمدة ساعة واحدة أو استخدم الخيار عند الطلب لمشاهدة التدريب عندما يكون ذلك مناسبًا لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية ومتاحة عالميًا.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**  حسب الطلب  (دون أسئلة وأجوبة)  [**شاهد الآن**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **هل وقتك محدود؟**  **شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق** [**هنا**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15 مايو**  من 7:00 صباحًا وحتى 8:00 صباحًا بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 مايو**  من 5:00 مساءً حتى 6:00 مساءً بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 مايو**  من 1:00 بعد الظهر حتى 2:00 بعد الظهر بالتوقيت الصيفي البريطاني  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل المسبق.**

## سيركز تدريب الشهر المقبل على كيفية دعم موظفي LGBTQI + في مكان العمل. ترقَّب توفر روابط التسجيل للانضمام إلى جلسة مباشرة أو استخدم الخيار عند الطلب للمشاهدة عندما يكون ذلك مناسبًا لك.

**البدء**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق.  قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية للبلد، وقد تنطبق قيود واستثناءات على التغطية.

© 2023 Optum، Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد ®Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum، Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل.