



**הדרכה למנויים:**  
**מעבר לדאגה: תמיכה בעצמכם או באחרים הסובלים מחרדה**

**לחץ**

**הדרכות מתוכננות במאי**

**מעבר לדאגה: תמיכה בעצמכם או באחרים הסובלים מחרדה**

חרדה היא אחת מהפרעות בריאות הנפש הנפוצות ביותר בעולם, אך לעתים קרובות היא לא מובנת כהלכה. כולם דואגים או לחוצים לפעמים; זוהי תגובה אנושית נורמלית ללחץ בסביבה שלנו. עם זאת, פחדים ודאגות אלה אינם זמניים עבור אנשים הסובלים מחרדה והם עלולים אף להחמיר עם הזמן. אנשים הסובלים מחרדה עלולים לחוש מוצפים מהרגשות שלהם ולהגיב באופן שלילי למצב. במפגש זה, נלמד על חלק מהמדע והפסיכולוגיה שמאחורי החרדה ועל אסטרטגיות ספציפיות לטיפול בחרדה ובדאגות.

המשתתפים במודול זה:

* ילמדו מהי חרדה וכיצד היא באה לידי ביטוי בקרב אנשים שונים
* יכירו את הסימנים הפיזיים, הרגשיים וההתנהגותיים של חרדה
* ילמדו את האסטרטגיות המסייעות לטיפול בחרדה
* יגלו כיצד להתמודד עם מחשבות על חרדה ודאגות
* ילמדו כיצד לפנות ולעזור לחבר, לבן משפחה או לעמית לעבודה שייתכן שמתמודד עם חרדה

הירשמו להדרכה בת שעה בשידור חי או השתמשו באופציית הצפייה בהקלטות כדי לצפות בהדרכה בזמן שנוח לכם. אפשרויות ההדרכה מסופקות באנגלית וזמינות ברחבי העולם.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **שיעורים מוקלטים**  לפי דרישה  (ללא שאלות ותשובות)  [**צפו עכשיו**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **אין לכם הרבה זמן?**  **צפו בסיכום ב-10 דקות** [**כאן**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15 במאי**  07:00-08:00 בבוקר באזור הזמן BST  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 במאי**  17:00-18:00 אחר הצהריים באזור הזמן BST  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 במאי**  13:00-14:00 בצהריים באזור הזמן BST  (עם שאלות ותשובות)  [**הירשמו עכשיו**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**מספר המקומות להדרכות בשידור חי מוגבל, ולכן נדרשת הרשמה מראש.**

## ההדרכה בחודש הבא תתמקד באופן שבו ניתן לתמוך בעובדי LGBTQI+ במקום העבודה. חפשו את קישורי הרשמה כדי להצטרף להדרכה בשידור חי או השתמשו באפשרות הצפייה בהקלטות כדי לצפות בזמנכם החופשי.

**בואו נתחיל**

תוכנית זאת אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בעזרה מיידית. במקרה חירום חייגו 911 אם אתם בארה"ב, למספר שירותי החירום המקומי אם אתם מחוץ לארה"ב או גשו למרכז רפואת החירום או חדר המיון הקרוב. תוכנית זאת לא מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. בשל הפוטנציאל לניגוד עניינים, לא יינתן ייעוץ משפטי בנושאים העלולים להיות כרוכים בהליכים משפטיים נגד Optum או החברות המסונפות לה, או כל גורם שדרכו המתקשרים מקבלים שירותים אלה במישרין או בעקיפין (למשל, מעסיק או קופת חולים). ייתכן שתוכנית זאת ורכיביה, ובפרט שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא יהיו זמינים בכל מקום, והם כפופים לשינויים ללא הודעה מראש.  הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע בתוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה או דרישות הרגולציה של המדינה עשויות. ייתכן שיחולו החרגות ומגבלות.

© 2023 Optum, Inc., כל הזכויות שמורות. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט נוספים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הרכוש של בעליהם בהתאמה. Optum היא מעסיקה שוויונית.