



**Latihan ahli:**  
**Selain berasa risau: Menyokong diri anda atau orang lain yang mengalami kebimbangan**

**tekanan**

**Latihan yang diketengahkan pada bulan Mei**

**Selain berasa risau: Menyokong diri anda atau orang lain yang mengalami kebimbangan**

Kebimbangan merupakan salah satu penyakit kesihatan mental paling biasa secara global, namun kebimbangan biasanya disalah faham. Kadangkala, semua orang berasa risau atau gelisah; ini merupakan tindak balas manusia yang biasa terhadap tekanan dalam persekitaran kita. Walau bagaimanapun, ketakutan atau rasa bimbang itu tidak sementara untuk orang yang mengalami kebimbangan dan boleh menjadi lebih teruk dari masa ke masa. Orang yang mengalami kebimbangan boleh ditenggelami emosi mereka dan mempunyai tindak balas yang agak teruk terhadap situasi. Sesi ini meneroka sedikit sains dan psikologi di sebalik sebab kebimbangan dan latihan ini menyediakan strategi khusus untuk membantu rasa risau dan kebimbangan.

Para peserta akan:

* Memahami maksud kebimbangan dan cara kebimbangan hadir dengan cara yang berbeza bagi orang yang berbeza
* Mengenali tanda fizikal, emosi dan tingkah laku bagi kebimbangan
* Mengenal pasti strategi yang membantu mengurus kebimbangan
* Meneroka cara mencabar fikiran yang membimbangkan dan menstrukturkan rasa risau
* Membincangkan cara menghubungi dan membantu rakan, ahli keluarga atau rakan sekerja yang mungkin bergelut dengan kebimbangan

Daftar untuk sesi latihan 1 jam secara langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton latihan pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda. Pilihan latihan disampaikan dalam bahasa Inggeris dan tersedia di seluruh dunia.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sesi yang dirakam**  Atas permintaan  (tiada Q&A)  [**Tonton sekarang**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **Tiada masa?**  **Lihat ringkasan 10 minit** [**di sini**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15 Mei**  07:00-08:00 BST  (dengan Q&A)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 Mei**  17:00-18:00 BST  (dengan Q&A)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 Mei**  13:00-14:00 BST  (dengan Q&A)  [**Daftar sekarang**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**Tempat adalah terhad untuk pilihan sesi latihan secara langsung, jadi pendaftaran awal diperlukan.**

## Latihan bulan depan akan menumpukan pada cara menyokong pekerja LGBTQI+ di tempat kerja. Sentiasa peka dengan pautan pendaftaran untuk menyertai sesi secara langsung atau gunakan pilihan atas permintaan untuk menonton sesi pada bila-bila masa yang sesuai dengan anda.

**Mari bermula**

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, talian perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat atau pergi ke kemudahan ambulatori dan bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti penjagaan doktor atau ahli profesional. Disebabkan oleh potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan diberikan berkenaan dengan isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melalui entiti tersebut pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth., majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponen program, khususnya perkhidmatan untuk ahli keluarga yang berusia 16 tahun ke bawah, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa notis awal.  Pengalaman dan/atau tahap pendidikan Pembantu Pekerja dan sumber Program mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara, pengecualian dan had Liputan mungkin terpakai.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua nama jenama atau produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.