



**Medlemsopplæring:**  
**Bortenfor bekymring: Å støtte deg selv eller andre med angst**

**stress**

**Opplæring i mai**

**Bortenfor bekymring: Å støtte deg selv eller andre med angst**

Angst er en av de vanligste psykiske lidelsene globalt, men blir ofte misforstått. Alle bekymrer seg eller føler seg nervøse noen ganger – dette er en normal menneskelig reaksjon på stress i miljøet vårt. Imidlertid er disse fryktene og bekymringene ikke midlertidige for personer med angst, og kan til og med forverres over tid. Personer med angst kan bli overveldet av følelsene sine, og ha spesielt negative reaksjoner på situasjoner. Denne økten utforsker noe av vitenskapen og psykologien bak årsakene til angst, og gir spesifikke strategier for å hjelpe med bekymringer og angstfølelser.

Deltakerne vil:

* Forstå hva angst er og hvordan den viser seg på forskjellige måter hos forskjellige mennesker
* Gjenkjenning av de fysiske, følelsesmessige og atferdsmessige tegnene på angst
* Identifiser strategier som hjelper med å håndtere angst
* Utforsk hvordan du kan utfordre angst-tenkning og strukturere bekymringer
* Diskuter hvordan du kan nå ut og hjelpe en venn, et familiemedlem eller en kollega som kanskje sliter med angst

Registrer deg for en live 1-times treningsøkt eller bruk på forespørsel-alternativet for å se treningen når det passer for deg. Opplæringsalternativene leveres på engelsk, og er tilgjengelige globalt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**  På forespørsel  (ingen spørsmål og svar)  [**Se nå**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **Dårlig med tid?**  **Se det 10-minutter lange sammendraget** [**her**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15. mai**  07.00-08.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Meld deg på nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17. mai**  17.00-18.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Meld deg på nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19. mai**  13.00-14.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Meld deg på nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**Det er begrenset med plasser i alternativene for direkte treningsøkter, så forhåndsregistrering er nødvendig.**

## Neste måneds læring fokuserer på hvordan man kan støtte LHBTQI+-ansatte på arbeidsplassen. Hold utkikk etter påmeldingslenker for å bli med i en live-økt eller bruk på forespørsel-alternativet for å se når det passer for deg.

**Kom i gang**

Dette programmet skal ikke brukes til nødhjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, og de lokale nødetatenes telefonnumre hvis du er utenfor USA, eller gå til nærmeste ambulanse- eller akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for pleie hos lege eller profesjonelle. På grunn av potensialet for interessekonflikt, vil ikke juridisk konsultasjon gis angående spørsmål som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller tilknyttede selskaper, eller noen enhet der innringeren mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle komponentene i det, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelige alle steder og kan endres uten forvarsel.  Erfarings- og/eller utdanningsnivåer for Employee Assistance Program-ressurser kan variere basert på kontraktskrav eller nasjonale regulatoriske krav. Dekningsekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

© 2023 Optum, Inc.  Alle rettigheter reservert. Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Optum er en likestillingsarbeidsgiver.