



**Тренинг:**  
**Избавиться от беспокойства: поддержите себя и других людей во время тревожного состояния**

**стресс**

**Избранные советы на март**

**Избавиться от беспокойства: поддержите себя и других людей во время тревожного состояния**

Тревожность — это одно из самых распространенных психических расстройств во всем мире, однако его часто неправильно понимают. Все мы иногда волнуемся или нервничаем. Это нормальная реакция человека на стресс. Однако у людей с тревожным расстройством эти страхи и беспокойства не проходят и со временем могут усугубляться. При тревожном расстройстве человек может быть переполнен эмоциями и неправильно реагировать на ситуацию. Участники этого тренинга узнают, как наука и психология объясняют механизмы беспокойства, и получат конкретные рекомендации о том, как справиться с беспокойством и тревогой.

Участники узнают:

* Что такое тревога и как она по-разному проявляется у разных людей.
* Как распознавать физические, эмоциональные и психические симптомы тревожного состояния.
* Как можно справиться с тревогой.
* Как справиться с тревожными мыслями и понять свое беспокойство.
* Как протянуть руку помощи другу, члену семьи или коллеге, которому приходится бороться с тревогой.

Зарегистрируйтесь на 1-часовой тренинг в реальном времени или посмотрите его в записи в удобное для вас время. Тренинги проводятся на английском языке и доступны по всему миру

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Записанные тренинги**  По запросу  (без ответов на вопросы)  [**Смотрите сейчас**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **Нет времени?**  **Краткое содержание (10 минут) можно посмотреть** [**здесь**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15 мая**  07:00–08:00 утра по британскому летнему времени (BST)  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 мая**  17:00-18:00 по британскому летнему времени (BST)  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 мая**  13:00–14:00 по британскому летнему времени (BST)  (с вопросами и ответами)  [**Зарегистрируйтесь сейчас**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**Число мест для онлайн-тренингов ограничено, поэтому нужно регистрироваться заранее.**

## Тренинг в следующем месяце будет посвящен тому, как поддерживать ЛГБТКИ+ сотрудников на рабочем месте. Следите за ссылками для регистрации, чтобы присоединиться к тренингу в реальном времени, или посмотрите тренинг в записи в удобное для вас время.

**Начать**

Знания, полученные в этой программе, не следует использовать для оказания экстренной или неотложной помощи. В экстренных случаях звоните по номеру 911, если вы находитесь в США, или по номеру телефона местной службы скорой помощи, если вы находитесь за пределами США, или обращайтесь в ближайшую поликлинику или приемный покой. Эта программа не заменяет лечение у врача или специалиста. Из-за возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь за собой судебный иск против компании Optum или аффилированных с нею лиц, или любой организации, через которую звонящий прямо или косвенно получает эти услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Эта программа и все ее компоненты, в частности услуги для членов семьи младше 16 лет, могут быть доступны не во всех странах и могут быть изменены без предварительного уведомления.  Опыт и/или образовательные уровни материалов по Программе помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от требований контракта или нормативных требований страны. Могут применяться исключения и ограничения.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. Optum® — это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все остальные торговые марки или названия продуктов — это товарные знаки или зарегистрированные знаки, принадлежащие их владельцам. Компания Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.