



**Medlemsutbildning:**  
**Bortom oro: Hur man stöttar sig själv eller andra med ångest**

**stress**

**Utvald utbildning i maj**

**Bortom oro: Hur man stöttar sig själv eller andra med ångest**

Ångest hör till de vanligaste åkommorna inom psykisk ohälsa världen över, men missförstås ofta. Alla oroar sig eller känner sig nervösa ibland; det är en normal mänsklig reaktion på stress i vår miljö. Dessa rädslor och orosmoln är dock inte tillfälliga för personer med ångest och kan till och med förvärras över tid. Människor med ångest kan bli överväldigade av sina känslor och reagera synnerligen negativt på situationer. I den här sessionen utforskar vi delar av vetenskapen och psykologin bakom varför ångest uppstår och lär oss om specifika strategier för att stötta personer med oro eller ångest.

I sessionen kommer deltagarna att

* lära sig vad ångest är och hur det uppträder på olika sätt hos olika människor
* lära sig känna igen de fysiska, känslomässiga och beteendemässiga tecknen på ångest
* identifiera strategier som hjälper till att hantera ångest
* utforska hur man utmanar ångestfullt tänkande och hur man strukturerar oro
* diskutera hur man kan nå ut och hjälpa en vän, en familjemedlem eller kollega som kanske kämpar med ångest.

Anmäl dig till denna 1 timme långa utbildningssessionen eller använd på begäran-alternativet för att titta på utbildningen när det passar dig. Utbildningssessionerna hålls på engelska och är tillgängliga globalt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**  På begäran  (ingen frågestund)  [**Titta nu**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **Har du ont om tid?**  **Titta på den 10 minuter långa sammanfattningen** [**här**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15 maj**  kl. 07.00–08.00 BST  (med frågestund)  [**Anmäl dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 maj**  kl. 17.00–18.00 BST  (med frågestund)  [**Anmäl dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 maj**  kl. 13.00–14.00 BST  (med frågestund)  [**Anmäl dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**Platserna är begränsade för livesessionerna, så föranmälan krävs.**

## Nästa månads utbildning kommer att fokusera på hur man stöder HBTQI+-anställda på arbetsplatsen. Håll utkik efter anmälningslänkar för att delta i en livesession eller använd på begäran-alternativet för att titta på sessionen när det passar dig.

**Komma igång**

Detta program bör inte användas för akutvård eller brådskande vårdbehov. Ring 911 vid nödsituationer om du befinner dig i USA eller nödnumret till den lokala räddningstjänsten om du befinner dig utanför USA, eller ta dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller professionell vårdpersonal. På grund av risken för intressekonflikter kommer juridisk rådgivning inte att tillhandahållas i frågor som kan innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller företagets dotterbolag, eller någon enhet (t.ex. arbetsgivare eller hälso- och sjukvårdsplan) genom vilken den som ringer tar emot dessa tjänster direkt eller indirekt. Programmet och alla dess delar, i synnerhet tjänster till familjemedlemmar under 16 år, kanske inte är tillgängliga på alla orter och kan ändras utan föregående meddelande.  Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåer i resurser tillhörande Employee Assistance Program kan variera baserat på avtalskrav eller nationella bestämmelser. Undantag med hänsyn till täckning och begränsningar kan tillämpas.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Övriga varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade firmamärken som tillhör sina respektive ägare. Som arbetsgivare tillämpar Optum principen om lika möjligheter vid anställning.