



**การฝึกอบรมสมาชิก:**  
 **เหนือความกังวล: การช่วยเหลือตนเองหรือผู้อื่นที่มีความวิตกกังวล**

**ความเครียด**

**การฝึกอบรมหลักของเดือนพฤษภาคม**

**เหนือความกังวล: ช่วยเหลือตนเองหรือผู้อื่นที่มีความวิตกกังวล**

ความวิตกกังวลเป็นหนึ่งในปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบบ่อยที่สุดทั่วโลก แต่ก็มักถูกเข้าใจผิด ทุกคนกังวลหรือรู้สึกประหม่าในบางครั้ง นี่คือการตอบสนองตามปกติของมนุษย์ต่อความเครียดในสภาพแวดล้อมของเรา อย่างไรก็ตาม ความกลัวและความกังวลเหล่านั้นไม่ได้เกิดขึ้นชั่วคราวสําหรับผู้ที่มีความวิตกกังวล และอาจแย่ลงเมื่อเวลาผ่านไป คนที่มีความวิตกกังวลอาจถูกอารมณ์ครอบงํา และมีอาการตอบสนองที่ไม่พึงประสงค์ต่อสถานการณ์ การฝึกอบรมนี้สํารวจวิทยาศาสตร์และจิตวิทยาบางส่วนที่อยู่เบื้องหลังสาเหตุของความวิตกกังวล และมอบกลยุทธ์เฉพาะที่จะช่วยจัดการกับความกังวลและความวิตกกังวล

ผู้เข้าร่วมจะ

* เข้าใจว่าความวิตกกังวลคืออะไร และแสดงออกมาแตกต่างกันอย่างไรในแต่ละคน
* รับรู้สัญญาณทางร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมของความวิตกกังวล
* ระบุกลยุทธ์ที่ช่วยจัดการความวิตกกังวล
* สํารวจวิธีท้าทายความคิดวิตกกังวลและโครงสร้างความกังวล
* ปรึกษาหารือวิธียื่นมือช่วยเหลือเพื่อน สมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานที่อาจกําลังทุกข์ทรมานกับความวิตกกังวล

ลงทะเบียนเข้าร่วมการฝึกอบรมสด 1 ชั่วโมงหรือเลือกดูวีดีโอตามต้องการเมื่อสะดวก การฝึกอบรมเป็นภาษาอังกฤษและมีให้บริการทั่วโลก

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **การฝึกอบรมที่บันทึกไว้**  ตามความประสงค์  (ไม่มีช่วงถามตอบ)  [**ดูเลยตอนนี้**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  ไม่มีเวลาใช่ไหม  **ดูวีดีโอสรุป** 10 **นาทีได้**[ที่นี่](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15**พ**.**ค**.**  07:00-08:00 น. เวลาออมแสงของประเทศอังกฤษ  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17**พ**.**ค**.**  17:00-18:00 น. เวลาออมแสงของประเทศอังกฤษ  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19**พ**.**ค**.**  13:00-14:00 น. เวลาออมแสงของประเทศอังกฤษ  (มีช่วงถามตอบ)  [**ลงทะเบียนตอนนี้**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**ที่นั่งสำหรับการฝึกอบรมสดมีจำนวนจำกัด** **จึงต้องลงทะเบียนล่วงหน้า**

## การฝึกอบรมในเดือนหน้าจะมุ่งเน้นไปที่วิธีการสนับสนุนพนักงาน LGBTQI+ ในที่ทํางาน คอยดูลิงก์ลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมการฝึกอบรมสดหรือเลือกดูวีดีโอการฝึกอบรมตามต้องการเมื่อสะดวก

**เริ่มต้น**

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทร 911 หากคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา หมายเลขโทรศัพท์บริการฉุกเฉินในพื้นที่หากคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา หรือไปที่ห้องผู้ป่วยนอกและห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากอาจเกิดผลประโยชน์ขัดกัน เราจะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในประเด็นที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินการทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือนิติบุคคลใด ๆ ที่ผู้โทรเข้ารับบริการเหล่านี้ทางตรงหรือทางอ้อม (เช่น นายจ้างหรือแผนสุขภาพ ) อาจไม่มีการจัดโปรแกรมนี้และองค์ประกอบทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปีในทุกพื้นที่ และอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า  ประสบการณ์และ/หรือระดับการศึกษาของแหล่งข้อมูลโครงการช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดของสัญญาหรือข้อกำหนดด้านกฎระเบียบของประเทศ อาจมีการยกเว้นความคุ้มครองและข้อจำกัด

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ Optum เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค