



**Üye eğitimi:**
**Endişenin ötesinde: Kaygı bozukluğu konusunda kendinize veya başkalarına destek sağlamak**

**stres**

**Mayıs ayının öne çıkan eğitimi**

**Endişenin ötesinde: Kaygı bozukluğu konusunda kendinize veya başkalarına destek sağlamak**

Kaygı bozukluğu dünya çapında en yaygın akıl sağlığı bozukluklarından biridir ancak genellikle yanlış anlaşılmaktadır. Herkes bazen endişeli veya gergin hisseder; bu, çevremizdeki strese karşı normal bir insan tepkisidir. Ancak bu korkular ve endişeler, kaygı bozukluğu olan kişiler için geçici değildir ve zamanla daha da kötüleşebilir. Kaygı bozukluğu olan kişileri duyguları altında ezilebilir ve bu duruma karşı özellikle olumsuz tepkiler verebilir. Bu oturum, kaygı bozukluğunun nedenlerinin ardındaki bilim ve psikolojinin bir kısmını incelemekte ve endişe ve kaygı bozukluğuna yardımcı olacak özel stratejiler sunmaktadır.

Katılımcılar:

* Kaygı bozukluğunun ne olduğunu ve farklı insanlarda nasıl farklı şekillerde ortaya çıktığını anlayacak
* Kaygı bozukluğunun fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtilerini fark edecek
* Kaygı bozukluğunu yönetmeye yardımcı olacak stratejileri belirleyecek
* Kaygılı düşünceye nasıl meydan okuyacağını ve endişeyi nasıl yapılandıracağını keşfedecek
* Kaygı bozukluğu ile mücadele ediyor olabilecek bir arkadaşına, aile üyesine veya meslektaşına nasıl ulaşacağını ve yardım edeceğini ele alacak

1 saatlik canlı eğitim seansına kaydolun veya sizin için uygun zamanda eğitimi izlemek için talep üzerine seçeneğini kullanın. Eğitim seçenekleri İngilizcedir ve küresel olarak mevcuttur.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kaydedilen seanslar**Talep üzerine(Soru-Cevap yok)[**Şimdi izle**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)**Vaktiniz kısıtlı mı?****On dakikalık özeti** [**buradan**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) **izleyin** | **15 Mayıs**07.00-08.00 BST(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 Mayıs**17.00-18.00 BST(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 Mayıs**13.00-14.00 BST(Soru-Cevaplı)[**Şimdi kaydol**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**Canlı eğitim seansı seçenekleri için alan sınırlıdır bu yüzden önceden kayıt gereklidir.**

## Gelecek ayki eğitim, iş yerinde LGBTQI+ çalışanlarının nasıl destekleneceğine odaklanacak. Canlı seansa katılmak için kayıt bağlantılarını takip edin veya sizin için uygun olduğunda izlemek için talep üzerine seçeneğini kullanın.

**Başlayın**

Bu program acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri'ndeyseniz 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışındaysanız yerel acil durum hizmet numaralarını arayın veya en yakın ambulans veya acil servise başvurun. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bir çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum veya iştiraklerine ya da arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı (ör. iş veren veya sağlık planı) aldığı herhangi bir bağlı kuruluşa karşı yasal girişim içerebilecek sorunlarda yasal danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaş altı aile üyelerine hizmetler, tüm konumlarda mevcut olmayabilir ve önceden bildirimde bulunmaksızın değişime tabidir.  Çalışan Yardım Programı kaynaklarının deneyim ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme gerekliliklerine veya ülkenin düzenleyici gerekliliklerine göre değişiklik gösterebilir. Kapsam dışı bırakmalar ve sınırlamalar uygulanabilir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün isimleri, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, ayrımcı olmayan bir işverendir.