



**會員培訓：**  
**克服擔憂：在焦慮中支援自己或他人**

**壓力**

**五月焦點培訓**

**克服擔憂：在焦慮中支援自己或他人**

焦慮是全球最常見的心理健康障礙之一，卻經常被誤解。每個人有時都會擔憂或感到緊張；這是人類對環境壓力的正常反應。然而，這些恐懼和擔憂對於焦慮症患者來說並不是暫時的，甚至會變得越來越嚴重。患有焦慮症的人可能會被自己的情緒所淹沒，並對情況產生特別不利的反應。在本次培訓中，參與者將探索焦慮背後的一些科學和心理學，並提供具體的策略來幫助緩解擔憂和焦慮。

參與者將：

* 了解什麼是焦慮以及它在不同人身上的不同表現
* 識別焦慮的身體、情緒和行為跡象
* 確定有助於控制焦慮的策略
* 探索如何挑戰焦慮思維和結構擔憂
* 討論如何接觸並幫助可能正在與焦慮作鬥爭的朋友、家人或同事

請註冊 1 小時的實時培訓課程，或在您方便時使用點播選項觀看培訓。培訓選項以英語講解，並在全球範圍內提供。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **錄製的培訓課程**  點播  （無問答部份）  [**立即觀看**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **缺少時間？**  **在**[**此處**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3)**觀看 10 分鐘摘要** | **5 月 15 日**  英國夏令時間 07:00-08:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **5 月 17 日**  英國夏令時間 17:00-18:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **5 月 19 日**  英國夏令時間 13:00-14:00  （有問答環節）  [**立即註冊**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

**現場培訓課程的人數有限，因此需要提前註冊。**

## 下個月的培訓將重點關注如何在工作場所支持 LGBTQI+ 員工。請留意註冊連結以加入現場培訓或使用點播選項在您方便時觀看。

**立即開始**

本計劃不應用於緊急或急症護理需求。在緊急情況下，如果您在美國，請撥打 911；如果您在美國境外，請撥打當地的緊急服務電話號碼，或者前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。由於可能存在利益衝突，我們不會就可能涉及針對 Optum 或其關聯公司或呼叫者直接或間接接收這些服務的任何實體（例如雇主或健康計劃）採取法律行動的問題提供法律諮詢)。本計劃及其所有組成部分（特別是為 16 歲以下家庭成員提供的服務）可能並非在所有地點提供；如有更改，恕不另行通知。員工援助計劃資源的經驗和/或教育水平可能因合同要求或國家監管要求而異。承保排除和限制可能適用。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。Optum 是平等機會雇主。