

توقف مع النفس واستغرق لحظة للتغلب على مشاعرك المقلقة

بعض الأشياء التي تجعلني أشعر بالقلق هي:

1

2

3

يمكن للشعور بالقلق أن يغير طريقة تفكيري وشعوري. عندما أشعر بالقلق:

أشعر بما يلي:

أفكر فيما يلي:

يشعر جسدي بما يلي:

عندما أشعر بالقلق، يمكنني التغلب عليه من خلال ما يلي:

- (تحقق من جميع المهارات التي قد تكون مفيدة للنظر بتأنٍ في أسباب قلقك)
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ارجع إلى هذه الصفحة كلما شعرت بالقلق ومارس مهارات المواجهة التي تناسبك. إذا شعرت أن المواجهة الذاتية لا تجدي نفعاً أو لا تسيطر على قلقك الظرفي، يُرجى الاتصال باختصاصي أو التحدث إلى شخص موثوق به حول معاناتك للحصول على المساعدة.

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظراً لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تتطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية للبلد، وقد تنطبق قيود واستثناءات على التغطية.

© 2023 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل.

WF10070871140450-042023