

עצרו הכל והקדישו רגע כדי להתמודד עם תחושות החרדה

אלה הם מספר דברים שגורמים לי להרגיש חרדה:

1

2

3

תחושת חרדה יכולה לשנות את הדרך שבה שאני חושב/ת ומרגיש/ה. כשאני מרגיש/ה חרדה:

אני מרגיש/ה:

אני חושב/ת על:

הגוף שלי:

כשאני מרגיש/ה חרדה, אני יכול/ה להסתדר על ידי:

(סמנו את כל המיומנויות שעשויות לסייע לכם להתמודד עם החרדה)

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <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"/> |

חזרו לדף זה בכל פעם שתרגישו לחוצים כדי לתרגל את מיומנויות ההתמודדות שמתאימות לכם. אם אתם מרגישים שהתמודדות עצמית לא עוזרת לכם לטפל בחרדה מצבית, צרו קשר עם איש מקצוע או דברו עם אדם שאתם סומכים עליו בנוגע לקושי שלכם כדי לקבל עזרה.

תוכנית זאת אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בעזרה מיידית. במקרה חירום חייגו 911 אם אתם בארה"ב, למספר שירותי החירום המקומי אם אתם מחוץ לארה"ב או גשו למרכז רפואת החירום או חדר המיון הקרוב. תוכנית זאת לא מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. בשל הפוטנציאל לניגוד עניינים, לא ייתן ייעוץ משפטי בנושאים העלולים להיות כרוכים בהליכים משפטיים נגד Optum או החברות המסונפות לה, או כל גורם שדרכו המתקשרים מקבלים שירותים אלה במישרין או בעקיפין (למשל, מעסיק או קופת חולים). ייתכן שתוכנית זאת ורכיביה, ובפרט שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא יהיו זמינים בכל מקום, והם כפופים לשינויים ללא הודעה מראש. הניסיון ו/או רמות ההשכלה של אנשי המקצוע בתוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות בהתאם לדרישות החוזה או דרישות הרגולציה של המדינה עשויות. ייתכן שיחולו החרגות ומגבלות.

©2023 Optum, Inc., כל הזכויות שמורות. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc בארה"ב ובתחומי שיפוט נוספים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הרכוש של בעליהם בהתאמה. Optum היא מעסיקה שוויונית.