**إدارة الضغط النفسي**

7 أبريل يوم الصحة العالمي. نقدم هذا الشهر نصائح وأدوات لإدارة الضغط النفسي وحماية الصحة والسعادة والرفاهية إجمالاً.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالة متميزة** حول نصائح للمساعدة الذاتية على إدارة الضغط النفسي  **مقالة متميزة** حول التحكم في الممكن لإدارة الضغط النفسي في الحياة اليومية  **مقالة متميزة** حول مزايا الصحة النفسية للحيوانات الأليفة  نشاط **تفاعلي** للتلوين للتغلُّب على الضغط النفسي  **وصفات** لعمل عجائن اللعب للتغلُّب على الضغط النفسي  **دورة تدريبية للأعضاء** بعنوان "كيفية إدارة الضغط النفسي بشكل أفضل"  **موارد تدريب المديرين، بما يشمل بودكاست** بعنوان "دعم الوقاية وإبطال أثر الإرهاق في مكان العمل" |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدّث يركز على موضوع جديد كل شهر. |
|  | **المزيد من الموارد** - احصل على الوصول إلى موارد إضافية وأدوات المساعدة الذاتية. |
|  | **مكتبة المحتوى** - استمرار الوصول إلى المحتوى المفضل لديك. |
|  | **توفير الدعم للجميع** - شارك مجموعات الأدوات مع من تعتقد أنه قد يجد المعلومات مفيدة |