**الغذاء والصحة العقلية**

العلاقة الصحية مع الطعام تعزز السلامة والصحة الجسدية والعاطفية والنفسية. نركز هذا الشهر على كيفية تعزيز هذا الارتباط وطرق تحسين الصحة العقلية العامة للبالغين والشباب.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالات مميزة** حول معنى التمتع بصحة نفسية جيدة وكيفية إنشاء علاقة صحية مع الطعام  **نصائح** حول طرق تناول الطعام والشراب بشكل أكثر واعي  **أداة فحص تفاعلية** لعلامات وأعراض اضطراب الأكل  **دورة تدريبية للأعضاء** "أنا مشغول جدًا بحيث لا أستطيع تناول طعام صحي"  **موارد تدريب المدراء، بما في ذلك البودكاست** "القيادة تدعم أعلى أداء في مكان العمل من خلال التغذية الصحية" |

[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. |