**الغذاء والصحة النفسية**

يؤدي الارتباط بين الطعام والصحة النفسية دورًا بالغ الأهمية في السعادة والرفاهية. وفي هذا الشهر، استكشف الموارد التي تساعدك على تعزيز العلاقات الإيجابية المرتبطة بالطعام ودعم الصحة والسلامة الكلية. واحتفالاً باليوم العالمي للسرطان، يمكنك العثور على موارد إضافية لدعم الأفراد ومقدمي الرعاية للتعامل مع السرطان.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالات مميزة** حول:   * السبب في أنه لا يوجد طعام "جيد" أو "سيء" وكيفية تبني نهج تناول كل الأطعمة المختلفة * فهم الفرق بين اضطرابات الأكل والأكل المضطرب * كيفية تأثير تشخيص السرطان وعلاجه والتعافي منه على الصحة النفسية وإستراتيجيات التعامل مع المرض * طرق رحيمة لدعم الشخص العزيز الذي تم تشخيص إصابته بالسرطان   **أدوات وموارد تفاعلية** لفهم أفضل لعلامات اضطرابات الأكل  **دليل سريع** حول فهم العلاقات الصحية مقارنةً بالعلاقات غير الصحية المرتبطة بالطعام  **دورة تدريبية للأعضاء** بعنوان "التغذية الصحية السليمة لذوي الشواغل الكثيرة"  **موارد تدريبية للمديرين** تتضمن مادة بعنوان "منح القادة الأولوية للعائلة" |

[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 |