**भोजन** **और** **मानसिक** **स्वास्थ्य**

भोजन और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस महीने, भोजन से सकारात्मक संबंधों को मजबूत बनाने तथा समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में मदद करने वाले संसाधनों के बारे में जानें। विश्व कैंसर दिवस के सम्मान में, कैंसर से जूझ रहे व्यक्तियों और उनकी देखभाल करने वालों को सहायता प्रदान करने वाले अतिरिक्त संसाधनों को जानें।

|  |
| --- |
| **इस** **महीने** **की** **सहभागिता** **टूलकिट** **में** **आपको** **मिलेगा**:  इस पर **विशेष** **लेख:**   * क्यों कोई भी भोजन “अच्छा” या “बुरा” नहीं होता और कैसे सभी खाद्य पदार्थ उपयुक्त के दृष्टिकोण को अपनाया जाए * भोजन विकार और अव्यवस्थित भोजन के बीच अंतर को समझना * कैंसर का निदान, उपचार और रिकवरी आपके मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित कर सकती है और इससे निपटने की रणनीतियां * कैंसर से पीड़ित किसी प्रियजन का समर्थन करने के सहानुभूतिशील तरीके   भोजन विकारों के संकेतों को बेहतर ढंग से समझने के लिए **इंटरैक्टिव** **उपकरण** **और** **संसाधन**  भोजन से स्वस्थ बनाम अस्वस्थ संबंधों को समझने के लिए **त्वरित** **मार्गदर्शिका**  **सदस्य** **प्रशिक्षण** **पाठ्यक्रम** “मैं बहुत व्यस्त होने के कारण स्वस्थ भोजन नहीं कर सकता”  **मैनेजर** **प्रशिक्षण** **संसाधन**, इसमें “लीडर्स परिवारों को प्राथमिकता देते हैं” शामिल है |

[टूलकिट देखें](https://optumwellbeing.com/newthismonth/hi)

**हर** **महीने** **क्या** **अपेक्षा** **रहेगी**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **नवीनतम** **विषय** — नवीनतम सामग्री से जुड़ें जो हर महीने एक नए विषय पर केंद्रित होगी। |
|  | **अधिक** **संसाधन** — अतिरिक्त संसाधनों और स्व-सहायता टूल्स तक पहुंच प्राप्त करें। |
|  | **कंटेंट** **लाइब्रेरी** — अपने पसंदीदा कंटेंट तक निरंतर पहुंच। |
|  | **सभी** **के** **लिए** **समर्थन** — टूलकिट उन लोगों के साथ साझा करें जिनके लिए यह जानकारी आपके अनुसार उपयोगी है। |