**Jedzenie i zdrowie psychiczne**

Zależność między jedzeniem a zdrowiem psychicznym ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia. W tym miesiącu zachęcamy do zapoznania się z zasobami, które pomogą budować pozytywne relacje z jedzeniem i będą wspierać ogólne zdrowie i dobre samopoczucie. W związku ze Światowym Dniem Walki z Rakiem udostępniamy dodatkowe materiały wspierające osoby chore na raka i ich opiekunów w czasie choroby.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:**  **Wyróżniony artykuł** wyjaśniający:   * Dlaczego żadne jedzenie nie jest „dobre” lub „złe” i jak wprowadzić zasadę, że każde jedzenie pasuje do diety. * Różnice między zaburzeniami odżywania i zaburzonym odżywaniem. * W jaki sposób rozpoznanie raka, leczenie i powrót do zdrowia mogą wpływać na zdrowie psychiczne oraz strategie radzenia sobie z chorobą. * Sposoby na pełne współczucia wspieranie bliskich osób, u których wykryto raka.   **Interaktywne narzędzia i zasoby** ułatwiające rozpoznanie objawów zaburzeń odżywiania.  **Proste wskazówki**, jak rozróżnić zdrową i niezdrową relację z jedzeniem.  **Szkolenie dla członków** „Jestem zbyt zajęty(-a), żeby się zdrowo odżywiać”.  **Zasoby szkoleniowe dla menedżerów**, w tym „Liderzy na pierwszym miejscu stawiają rodziny”. |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** — Zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** — Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** — Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla każdego** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |