**علاقة اتصال العقل والجسد**

اضطرابات الصحة العقلية من الأمور الصحية الشائعة على الصعيد العالمي. ونهدف، بتركيزنا خلال هذا الشهر، على دراسة كيف يمكن أن تسهم عملية تنمية خلايا الدماغ وتعزيز تقديرك لذاتك في تحسين صحتك العقلية ورفاهيتك.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالات مميزة** حول كيف يمكن أن تؤثر تغذية أمعائك في دعم صحتك العقلية وتحسين تقديرك لذاتك، وبالتالي تحسين نوعية حياتك بشكل عام  **ورقة عمل** لأخذ لمحة سريعة حول علاقة اتصال عقلك بجسدك  **فيديو إرشادي** عن تمارين وزن الجسم التي يمكنك ممارستها في المنزل  **نصائح** حول أنشطة بسيطة للحفاظ على صحة دماغك  **دورة تدريبية للأعضاء حول "**اليقظة الذهنية**"**  **موارد تدريب المديرين، بما في ذلك النشرة الصوتية "** القيادة التي تؤثر في دعم احترام الذات واتصال العقل بالجسد**"** |

[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. |