**ความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ**

ความผิดปกติด้านสุขภาพจิตเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นทั่วโลก ในเดือนนี้เราจะมุ่งเน้นไปที่การบำรุงสมอง และดูว่าการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองช่วยทำให้สุขภาพจิตและความอยู่ดีมีสุขของคุณดีขึ้นได้อย่างไร

|  |
| --- |
| **ในชุดเครื่องมือการมีส่วนร่วมของเดือนนี้** **คุณจะพบกับ**:  **บทความแนะนำ**เกี่ยวกับวิธีการบำรุงลำไส้เพื่อสุขภาพจิต และการพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคุณ  **ใบงาน**สำหรับสรุปภาพรวมความเชื่อมโยงของสมองและลำไส้  **วิดีโอวิธี**ออกกำลังกายแบบบอดี้เวทที่คุณทำได้เองที่บ้าน  **เคล็ดลับ**กิจกรรมง่าย ๆ ในการบำรุงสมองให้แข็งแรง  **หลักสูตรอบรมสมาชิกสำหรับ** “การฝึกสติ”  **ทรัพยากรการฝึกอบรมสำหรับผู้จัดการจะรวมถึงพอดแคสต์** “ความเป็นผู้นำสนับสนุนการนับถือตนเองและความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ” |

[ดูชุดเครื่องมือ](https://optumwellbeing.com/newthismonth/th-TH)

**สิ่งที่จะมาถึงในแต่ละเดือน**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หัวข้อล่าสุด** – รับเนื้อหาที่ทันสมัยที่มุ่งเน้นไปที่หัวข้อใหม่ทุกเดือน |
|  | **ทรัพยากรเพิ่มเติม** – เข้าถึงทรัพยากรเพิ่มเติมและเครื่องมือช่วยเหลือตนเอง |
|  | **คลังเนื้อหา** – เข้าถึงเนื้อหาโปรดของคุณอย่างต่อเนื่อง |
|  | **รองรับสำหรับทุกคน** – แบ่งปันชุดเครื่องมือกับคนที่คุณคิดว่าข้อมูลนี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับพวกเขา |