



**تدريب الأعضاء:**

**النشاط طريقك لتحسين الصحة النفسية**

**التدريب المميز لشهر يناير**

**النشاط طريقك لتحسين الصحة النفسية**. الصحة النفسية والصحة البدنية مرتبطان ارتباطًا وثيقًا. فالأبحاث تشير إلى أن زيادة النشاط البدني من أي نوع يمكن أن تحسِّن علاج الاكتئاب والقلق وأعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) ويحسِّن النوم ويقلل الضغط النفسي. وقد ثبت أن المشاركة في النشاط البدني المنتظم يقلل خطر الإصابة بالاكتئاب وغيره من أمراض الصحة النفسية في الأطفال والبالغين. سيقدم هذا البرنامج التدريبي للأعضاء فوائد النشاط على الصحة النفسية. وسيتعلمون كيفية تأثير النشاط على الصحة النفسية ويتعرفون على إستراتيجيات إضافة النشاط إلى روتينهم اليومي.

نقاط التعلُّم

* معرفة آثار النشاط على الصحة الكُلية.
* اكتشاف طرق من خلالها يمكن للنشاط البسيط والتمرينات أن تحسِّن الصحة النفسية.
* تفهُّم العقبات الممكنة التي قد تعوق طريق ممارسة النشاط وكيفية التغلب عليها
* تعلُّم إستراتيجيات لبدء إضافة النشاط للروتين اليومي للإنسان بهدف تحسين الصحة النفسية

احرص على التسجيل للحصول على جلسة تدريب مباشرة لمدة ساعة واحدة (1) أو استخدم الخيار حسب الطلب لمشاهدة التدريب في الوقت المناسب لك. تتوفر خيارات التدريب باللغة الإنجليزية وهي متاحة عالميًا.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الجلسات المسجَّلة**  حسب الطلب  (بدون أسئلة وأجوبة)  **[شاهد هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/301f28157b48103db7aa7ea591cff951/playback)**  **هل وقتك محدود؟**  شاهد ملخصًا مدته 10 دقائق    **[هنا](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/695256fe7b3f103dbdbbe65195cf59db/playback)** | **13 يناير**  6-5 صباحًا بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcYfYAK) | **14 يناير**  8-7 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcTpYAK) | **15 يناير**  2-1 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcVRYA0) | **15 يناير**  8-7 مساءً بتوقيت جرينتش  (مع الأسئلة والأجوبة)  [**سجِّل الآن**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcX3YAK) |

**الأعداد محدودة لخيارات جلسات التدريب المباشرة، لذلك يلزم التسجيل مسبقًا.**

**البدء**

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل على 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو اذهب إلى أقرب مِرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو خطة التأمين الصحي). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير بدون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "حلول للسعادة والرفاهية العاطفية" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. تُعد Optum علامة تجارية مسجَّلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجَّلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.