



**सदस्य** **प्रशिक्षण**:

**मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के लिए कदम**

**जनवरी विशेष प्रशिक्षण**

**मानसिक स्वास्थ्य सुधारने के लिए कदम**। मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य आपस में घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं। शोध से पता चलता है कि किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि में वृद्धि होने से डिप्रेशन, चिंता और ADHD के लक्षणों में सुधार हो सकता है, नींद में सुधार हो सकता है और तनाव कम हो सकता है। यह देखा गया है कि नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि करने से बच्चों और वयस्कों में डिप्रेशन और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के उत्पन्न होने का जोखिम भी कम हो जाता है। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रतिभागियों को मानसिक स्वास्थ्य के लिए गतिविधि के लाभों से परिचित कराएगा। वे सीखेंगे कि गतिविधि मानसिक स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालती है तथा गतिविधि को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने की रणनीतियां सीखेंगे।

सीखने वाली बातें

* जानें कि गतिविधि का समग्र स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव हो सकता है।
* उन तरीकों की खोज करें जिनसे सरल गतिविधि और व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं।
* गतिविधि में आने वाली संभावित बाधाओं और उनसे कैसे निपटें इस बारे में समझें
* मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लक्ष्य के साथ अपनी दैनिक दिनचर्या में शारीरिक गतिविधि को शामिल करने की रणनीतियाँ सीखें

1 घंटे के लाइव प्रशिक्षण सत्र के लिए रजिस्टर करें या अपनी सुविधा के अनुसार प्रशिक्षण देखने के लिए ऑन-डिमांड विकल्प का उपयोग करें। प्रशिक्षण के विकल्प अंग्रेजी भाषा में हैं और विश्व स्तर पर उपलब्ध हैं।

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **रिकॉर्ड** **किए** **गए** **सत्र**  ऑन-डिमांड  (कोई सवाल-जवाब नहीं)  **[यहां देखें](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/301f28157b48103db7aa7ea591cff951/playback)**  **समय कम है?**  10-मिनट का सारांश देखें    **[यहाँ](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/695256fe7b3f103dbdbbe65195cf59db/playback)** | **जनवरी 13**  5-6 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcYfYAK) | **जनवरी 14**  7-8 AM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcTpYAK) | **जनवरी 15**  1-2 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcVRYA0) | **जनवरी 15**  7-8 PM GMT  (सवाल-जवाब के साथ)  [**अभी रजिस्टर करें**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcX3YAK) |

**लाइव** **प्रशिक्षण** **सत्र** **के** **लिए** **स्थान** **सीमित** **है**, **इसलिए** **पहले** **से** **ही** **रजिस्टर** **करना** **आवश्यक** **है।**

इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। यदि आप अमेरिका में रहते हैं, तो आपातकालीन स्थिति में स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फोन नंबर 911 पर कॉल करें, यदि आप अमेरिका से बाहर रहते हैं, तो निकटतम A&E पर जाएं। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर की देखभाल का स्थान नहीं लेता है। हितों के टकराव की संभावना के कारण, ऐसे मुद्दों पर कानूनी परामर्श प्रदान नहीं किया जाएगा जिनमें Optum या उसके सहयोगियों, या किसी ऐसी संस्था के विरुद्ध कानूनी कार्रवाई शामिल हो सकती है, जिसके माध्यम से कॉलर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से ये सेवाएं प्राप्त कर रहा हो (जैसे, नियोक्ता या स्वास्थ्य योजना)। यह कार्यक्रम और इसके सभी घटक, विशेष रूप से 16 वर्ष से कम आयु के पारिवारिक सदस्यों के लिए सेवाएं सभी स्थानों पर उपलब्ध नहीं हो सकती और इनमें बिना किसी पूर्व सूचना के बदलाव किया जा सकता है। Emotional Wellbeing Solutions संसाधनों के अनुभव और/या शैक्षिक स्तर, अनुबंध आवश्यकताओं या देश की नियामक आवश्यकताओं के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। कवरेज बहिष्करण और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति के ट्रेडमार्क या पंजीकृत चिह्न हैं। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोक्ता है।