**الصحة النفسية للمرأة**

8 مارس اليوم العالمي للمرأة في هذا الشهر، نركز على دعم الصحة النفسية للمرأة خلال التحولات والتحديات الحياتية الكبيرة.

|  |
| --- |
| **في مجموعة أدوات التفاعل لهذا الشهر، ستجد ما يلي:**  **مقالة مميزة** حول التأقلم مع العقم  **مقالة مميزة** حول إظهار الدعم لشخص محبب يعاني أزمة العقم  **نصائح** لتعزيز الصحة النفسية للمرأة  **توجيه تفاعلي** حول اكتئاب ما بعد انقطاع الطمث وعلامات وأعراض القلق  **موارد تدريب الأعضاء** "انقطاع الطمث والصحة النفسية"  **موارد التدريب للمديرين، بما يشمل البودكاست** "دعم القادة للصحة النفسية للمرأة في مكان العمل" |

[عرض مجموعة الأدوات](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ar-EG)

**ماذا تتوقع كل شهر:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **أحدث الموضوعات** - تواصل مع محتوى محدَّث 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 |