**בריאות הנפש של נשים**

8 במרץ הוא יום האישה הבינלאומי. החודש אנו מתמקדים בתמיכה בבריאות הנפש של נשים, דרך מעברים ואתגרים משמעותיים בחיים.

|  |
| --- |
| **בערכת הכלים למעורבות של חודש זה, תמצאו:**  **מאמר נבחר** על התמודדות עם אי פוריות  **מאמר נבחר** על הבעת תמיכה באישה הקרובה לכם שמתמודדת עם אי פוריות  **טיפים** לטיפוח בריאות הנפש של נשים  **הדרכה אינטראקטיבית** על סימנים ותסמינים של דיכאון וחרדה לאחר לידה  **קורס הדרכת חברים "**גיל המעבר ובריאות הנפש**"**  **משאבי הכשרת מנהלים, בכלל זה הפודקאסט "**מנהיגים התומכים בבריאות הנפשית של נשים במקום העבודה**"** |

[הצגת ערכת הכלים](https://optumwellbeing.com/newthismonth/he-IL)

**למה תוכלו לצפות בכל חודש:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **הנושאים החמים** – התחברו לתוכן עדכני המתמקד בנושא חדש כל חודש. |
|  | **משאבים נוספים** – קבלו גישה למשאבים נוספים ולכלים לעזרה עצמית. |
|  | **ספריית תוכן** – גישה שוטפת לתוכן המועדף עליכם. |
|  | **תמיכה לכולם** – שתפו ערכות כלים עם אנשים שלדעתכם עשויים להתעניין במידע זה. |