**여성의 정신 건강**

3월 8일은 세계 여성의 날입니다. 이달에는 인생의 주요 전환기 및 도전 과제를 겪는 여성의 정신 건강을 집중적으로 지원하고 있습니다.

|  |
| --- |
| **이번 달의 참여 툴키트에서 알아 볼 내용은 다음과 같습니다.**  **특집 기사** - 불임 극복  **특집 기사** - 불임으로 고통받는 사람들을 위한 지원  **팁** - 여성의 정신 건강 관리  **대화식 지침** - 산후 우울증 및 불안감의 징후와 증상  **가입자 교육 과정 “**폐경과 정신 건강**”**  **관리자 교육 자료, 팟캐스트직장 내 여성 정신 건강을 지원하는 리더 포함** |

[툴키트 보기](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ko-KR)

**이번 달에 살펴볼 내용:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **최신 주제** — 매달 새로운 주제에 초점을 맞춘 최신 콘텐츠가 제공됩니다. |
|  | **더 많은 자료** — 추가 자료 및 셀프 지원 도구를 활용해 보십시오. |
|  | **콘텐츠 라이브러리** — 선호하는 콘텐츠에 지속적으로 액세스할 수 있습니다. |
|  | **모두를 위한 지원** — 의미 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 생각되는 사람들과 툴키트를 공유하십시오. |