**Kesihatan mental wanita**

8 Mac ialah Hari Wanita Antarabangsa. Bulan ini, kami memberikan tumpuan untuk menyokong kesihatan mental wanita, melalui peralihan hidup dan cabaran utama.

|  |
| --- |
| **Dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemukan:**  **Artikel rencana** tentang menghadapi kemandulan  **Artikel rencana** tentang menunjukkan sokongan kepada orang tersayang yang sedang bergelut dengan kemandulan  **Petua** untuk memupuk kesihatan mental wanita  **Panduan interaktif** tentang tanda dan gejala kemurungan dan kebimbangan selepas bersalin  **Kursus latihan ahli “**Menopaus dan kesihatan mental**”**  **Sumber latihan pengurus, termasuk audio siar** “Pemimpin yang menyokong kesihatan mental wanita di tempat kerja” |

[Lihat kit alat](https://optumwellbeing.com/newthismonth/ms-MY)

**Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Topik terkini** — Berhubung dengan kandungan terkini yang tertumpu pada topik baharu setiap bulan. |
|  | **Sumber tambahan** — Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat bantuan diri. |
|  | **Pustaka Kandungan** — Akses berterusan kepada kandungan kegemaran anda. |
|  | **Sokongan untuk semua orang** — Kongsi kit alat dengan sesiapa yang anda fikir mungkin mendapati maklumat ini berguna. |