**Zdrowie psychiczne kobiet**

W dniu 8. marca obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Kobiet. W tym miesiącu koncentrujemy się na wspieraniu zdrowia psychicznego u kobiet, kiedy przechodzą przez poważne zmiany i wyzwania życiowe.

|  |
| --- |
| **W zestawie narzędzi zaangażowania na ten miesiąc znajdziesz:****Wyróżniony artykuł** na temat radzenia sobie z niepłodnością**Wyróżniony artykuł** na temat okazywania wsparcia bliskiej osobie zmagającej się z problemem niepłodności**Wskazówki,** jak dbać o zdrowie psychiczne kobiet**Interaktywne wskazówki** dotyczące objawów depresji poporodowej i stanów lękowych **Szkolenie dla członków** „Menopauza i zdrowie psychiczne”**Materiały szkoleniowe dla menedżerów, w tym podcast** „Kierownictwo wspierające zdrowie psychiczne kobiet w miejscu pracy” |

[Zobacz zestaw narzędzi](https://optumwellbeing.com/newthismonth/pl-PL)

**Czego można się spodziewać w każdym miesiącu:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Najnowsze tematy** – Zapoznaj się z aktualnymi treściami, które co miesiąc skupiają się na nowym temacie. |
|  | **Dodatkowe zasoby** – Uzyskaj dostęp do dodatkowych zasobów i narzędzi samopomocy. |
|  | **Biblioteka treści** – Stały dostęp do ulubionych treści. |
|  | **Wsparcie dla wszystkich** — Udostępnij zestawy narzędzi osobom, które Twoim zdaniem mogą uznać te materiały za przydatne. |