**Kvinnors psykiska hälsa**

Den 8 mars är internationella kvinnodagen. Den här månaden fokuserar vi på att stödja kvinnors psykiska hälsa, genom stora omställningar och utmaningar i livet.

|  |
| --- |
| **I den här månadens verktygslåda för ökat engagemang hittar du:**  **Utvald artikel** om att hantera infertilitet  **Utvald artikel** om att visa stöd för en närstående som kämpar med infertilitet  **Tips** för att vårda kvinnors mentala hälsa  **Interaktiv vägledning** om tecken och symtom på förlossningsdepression och ångest  **Medlemsutbildning “**Klimakteriet och psykisk hälsa**”**  **Utbildningsresurser för chefer, bland annat podcasten “**Ledare som stödjer kvinnors psykiska hälsa på arbetsplatsen**”** |

[Visa verktygslåda](https://optumwellbeing.com/newthismonth/sv-SE)

**Vad du kan förvänta dig varje månad:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Senaste ämnena** – Få tillgång till aktuellt innehåll som fokuserar på ett nytt ämne varje månad. |
|  | **Fler resurser** – Få tillgång till ytterligare resurser och självhjälpsverktyg. |
|  | **Innehållsbibliotek** – Fortlöpande tillgång till ditt favoritinnehåll. |
|  | **Stöd för alla** – Dela verktygslådor med dem som du tror kan tycka att informationen är meningsfull. |